

یوگا در محل کار

میریام فریدمن • جنیس هنکس

برگردان:

فاطمه علاءبند



ماریام فریدمن - جنیس هنکس

یوگا در محل کار

(با پیشگفتاری از دکتر فرانک چاندرا)

برگردان:

فاطمه علاءبند



نشریه

تهران - ۱۳۸۰

YOGA AT WORK
Miriam Freedman & Janice Hanks
Element Books Limited

فریدمن، میریام، Freedman, Miriam
یوگا در محل کار / میریام فریدمن، جنیس هنکس: با پیشگفتاری از فرانک چاندرا؛ برگردان فاطمه
علاقبند. - تهران: نشر میترا، ۱۳۷۹.
[۲۲۶] ص.: مصور، جدول.
ISBN 964-5998-65-4:
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار).
عنوان اصلی: Yoga at work: 10 - minute yoga workouts for busy people.
۱. یوگا (ورزش). ۲. کارمندان - بهداشت. الف. هنکس، جنیس Hanks, Janis ب. علاقبند، فاطمه،
۱۳۲۴ - مترجم. ج. عنوان.
۶۱۳ / ۷۰۴۶ RA۷۸۱/۷/۴ ی ۹
۱۳۸۰
کتابخانه ملی ایران
۷۹-۱۵۱۵۲ م.



یوگا در محل کار
ماریام فریدمن - جنیس هنکس
برگردان: فاطمه علاقبند
چاپ نخست: بهار ۱۳۸۰ - چاپ: چاپخانه تابش
صفحه آرای: میترا (میشم واشویی) - طرح و اجرای جلد: حسین سجادی
لبنوگرافی: ندا، ۸۷۴۶۲۰۱
شماره: ۱۵۰۰ نسخه
همه حقوق برای ناشر محفوظ است.
نشر میترا: خیابان مجاهدین اسلام، شماره ۲۶۲، تلفن: ۲۱۳۲۵۰۵
شابک: ۹۶۴-۵۹۹۸-۶۵-۴ ISBN: 964-5998-65-4

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه	۱۳
۱. یوگا چیست؟	۱۹
۲. کار چگونه می‌تواند روی سلامت شما اثر بگذارد.....	۲۵
۳. استرس‌های جسمانی هنگام کار.....	۳۳
۴. ناراحتی‌ها و فشارهای ذهنی در هنگام کار.....	۴۷
۵. یوگا چگونه می‌تواند کمک کند؟.....	۵۵
۶. چگونه محل کار خود را بهتر سازید.....	۶۱
۷. هنگام کار چه چیزهایی باید بخورید؟.....	۷۵
۸. دیدگاه یوگا به کار.....	۸۳
۹. کسک‌های فوری برای رایج‌ترین ناراحتی‌ها.....	۹۵
۱۰. آسودگی با یوگا در هنگام سفر.....	۱۰۱
۱۱. معرفی تمرینات.....	۱۱۱
۱۲. تمرینات.....	۱۲۳
۱۳. برنامه‌های تمرینی.....	۲۱۱
نتیجه‌گیری.....	۲۳۳
فلسفه‌ی یوگا.....	۲۲۵

پیش‌گفتار

یوگا نظامی است که با روش بسیار منظم در تلاش یافتن کاربردهایی برای مرکز معنوی وجود ماست. شیوه‌ی این نظام از حرکات روزمره‌ی زندگی گرفته شده و حرکات آن مبدل به اصولی شده که با روش‌های خاص اجرایی و نیز با فنون کمکی، تشدید یافته است. به علاوه بنیادگذاران یوگا دریافته‌اند که افراد از هر نظر با یکدیگر متفاوتند، و از توانایی‌های جسمانی و ذهنی و استعدادها، مهارت‌ها و طبایع متفاوتی برخوردارند. آنان پی برده‌اند که بر اثر واکنش عوامل عمومی و کلی محیطی و معنوی بخش وسیعی از انسان‌های کم‌وبیش همگون به وجود آمده‌اند که در عوض آن که گروهی افراد متحدالشکل و مشابه تشکیل دهند، هر گروه به نحوی از دیگری متمایز شده‌اند. بنابراین استادان یوگا شیوه‌های متفاوتی برای طبقات مختلف مردم تجویز کرده‌اند، بدین معنی که افراد

فعال کارما یوگا^۱ را برای خود مناسب ترین یافته‌اند، افراد خردورز با ذهنی منطقی گیان یوگا^۲ را ترجیح می‌دهند؛ برای افرادی که به شدت عاطفی هستند بهاکتی یوگا^۳ تجویز شده است؛ و برای افراد متفکر روشن بین، راجا یوگا^۴ بهترین مسیر است. (رجوع کنید به فلسفه یوگا صفحه آخر کتاب).

تمرینات ضمیمه‌یی و متفاوت بسیاری نیز وجود دارند که از طریق مکانیسم‌های مختلف حسی عمل می‌کنند، ذکرها روی گیرنده‌های ارتعاشی و گوش اثر می‌گذارند و اشکال پیچیده نیز، از طریق تمرکز دیداری و ارتباطات مؤثر باطنی یا اکتسابی بر آگاهی شخص تأثیر می‌نهند. حرکات موزون وضعیت‌ها که به آرامی اجرا شده و مدتی ثابت نگه داشته می‌شوند، علایمی از طریق انواع گیرنده‌های حسی، که در عضلات، زردپی‌ها، رباط‌ها، مفاصل و گوش داخلی وجود دارند به مغز می‌فرستند. به علاوه صورت‌های خاص تنفسی ممکن است مواد شیمیایی خون را تغییر بدهد و در نتیجه بر آگاهی شخص تأثیر بگذارد.

بعضی از این شیوه‌های فرعی فواید جانبی مطلوبی بر جسم دارند. انواع وضعیت‌ها و روش‌های تنفسی که به سهم خود از لحاظ جسمانی و پزشکی نتایج مفیدی در بدن به بار می‌آورند، به همان نسبت نیز به تجربه‌ی مراقبه کمک می‌کنند. بدین منظور در بعضی از مراکز یوگا، «یوگاتراپی» اجرا می‌شود که نه تنها بر پایه‌ی وضعیت‌ها و تمرینات تنفسی بنا شده‌اند بلکه دارای رژیم‌های غذایی خاص، شیوه‌های مخصوص پاکیزه کردن قسمت‌های مختلف بدن، مراحل مختلف ریلکس شدن نیز می‌باشند که از طریق بالابردن میزان کنترل خودکار شخص بر مراقبه در سطوح مختلف پیش می‌رود.

1.Kama Yoga

2.Gyan Yoga

3. Bhakti Yoga

4.Raja Yoga

هم زمان با توسعه آگاهی در مورد یوگا در انگلستان تلاش‌های زیادی برای به رسمیت شناختن آن صورت گرفت. این مساله شاید از آثار دوران راجه‌های انگلیسی بود. همان دورانی که مردم فکر می‌کردند اغلب روش‌های زندگی هندوها بر پایه‌ی خرافات بی‌ارزش بنا شده است. آن روزها ارزش وضعیت‌های یوگایی در پرورش جسم تأیید می‌شد ولیکن روش‌های تنفسی و مراقبه مطابق سلیقه‌ی آن‌ها نبود. سال‌ها در لندن و اطراف آن بر این نگرش اصرار می‌ورزیدند ولی خارج از لندن بسیاری از مسئولان روشن بین از مدت‌ها قبل با تقاضاهایی که برای «یوگای صحیح و کامل»^۱ شده بود موافقت کرده بودند و کلاس‌هایی را اداره می‌کردند که دست‌کم به صورت تئوری شامل هشت اصل «یوگاسوترای»^۲ پاتانجالی^۳ بود.

تنها نتیجه‌ی این ارثیه‌ی تاریخی، آن بود که مردم انگلیس یوگا را به عنوان نظامی از تمرینات بدنی که چند تمرین ساده تنفسی نیز چاشنی آن شده است در نظر گرفتند. هاتا یوگا به جای آنکه در آماده و حساس ساختن ذهن برای مراقبه مکملی باشد خود به عنوان نظام مستقلى ثبت شده است. در این جا تأکید بر روی جسم و نیروی عقلانی و گاهی نیز بر احساسات است ولی به هیچ وجه با روان و روح کاری ندارد.

بعدها یوگا یا هاتا یوگا برای بسیاری از مردم به معنای گونه‌یی از تمرینات بدنی درآمد. جزئیات آن نیز بر مبنای نوع «پرورشی» وضعیت‌های یوگایی قرار گرفته است که شامل انقباض شدید در گروه عضلات بزرگ است، که با کشش کامل در قسمت‌های مختلف بدن ترکیب می‌شود. در عین حال بسیاری از وضعیت‌های مراقبه‌یی (که مقصود آن بود که با عضلات ریلکس شده اجرا شوند) به عکس با

1 Integral

2. Yogasutra

3. Hatha Yoga

نگه داشتن عضلات در حالت انقباض شدید در طول وضعیت به صورت تمرینات بدن سازی تغییر کرده اند. تحول تازه تر یوگای پویاست^۱ که شاید پیشرفتی طبیعی نسبت به قبل در کشورهای صنعتی باشد، یعنی همان کشورهای که نه تنها از سکون، عدم تحرک و ریلکس شدن به ندرت لذت می برند بلکه ممکن است این تمرینات برای آنها عجیب و حتی ترسناک بیاید. در این جاست که وضعیت های یوگایی اساس تمریناتی را تشکیل می دهند که با قدرت و سرعت انجام می شوند. این ها برای گروه خاصی از جوانان که بدن هشیاری دارند دارای کشش و گیرایی و استفاده خواهد بود ولی برای افراد مسن و کسانی که سالم و سر حال نیستند خطرناک است.

زمانی که میریام از من خواست در کار تألیف این کتاب با او همکاری کنم من نیز خود علاقه به مشارکت داشتم. چون عقیده داشتم این کتاب متنی اساسی برای کسانی خواهد شد که در دفاتر و ادارات مشغول کار هستند. این کتاب شماری از وضعیت های یوگایی و چند شیوه تنفسی را توصیف می کند که می توانند در اداره، دفتر و در اوقات فراغت اجرا شوند. گرچه این حرکات ساده هستند ولی غالب افراد را از عدم انعطاف پذیری بدن خود آگاه می سازد، بنابراین مقداری تلاش و پشتکار می طلبد. در آغاز، ممکن است به انگیزه ی زیادی احتیاج داشته باشید، مثلاً واقعاً بخواهید شرایط فیزیکی خود را بهتر کنید، یا خشکی و سفتی مفاصل خود را بعد از ساعت ها پشت میز نشستن کاهش دهید؛ ولی بعدها احساسی از سلامت و شادابی که در قبال این تمرینات برای شما پیش خواهد آمد مشوق ادامه ی آنها خواهد شد.

میردام و من نظرات خود و بسیاری از نکات را در بیشتر تمرینات آورده‌ایم و اجراکنندگان را از اشتباهاتی که غالباً رخ می‌دهد و همین‌طور نیز پی‌آمدهای ناگواری که بعد از تمریناتی که نباید انجام بدهند پیش‌تر می‌آید آگاه کرده‌ایم. در همه موارد، هرگونه تردیدی می‌بایست با دکتر معالج شخص در میان گذاشته شود و نظرات او می‌بایست بر همه نظریاتی که در این کتاب آمده‌است ترجیح داده شود.

دکتر فرانک چاندرا

مقدمه

یوگا: برنامه‌ی بی‌نظیر برای مهارکردن فشارهای عصبی

آیا گذراندن یک روزکاری موجب نمی‌شود احساس خستگی و فشار عصبی کنید؟ آیا هرگز در اواخر بعدازظهر از تپش شانه‌ها، سردرد، پشت درد، یا خستگی و فشارچشم رنج برده‌اید؟ اگر این‌طور است به خواندن این کتاب ادامه دهید چون مخصوص شما نوشته شده است!

احتمالاً شما بیشتر ساعات بیداری خود را در محل کارتان می‌گذرانید تا در منزل خود. تا به حال هنگام کار، چقدر به فکر سلامتی خود بوده‌اید؟ محیط کارهای امروزی بسیاری از فشارهای جسمی و روحی را به کارکنان خود تحمیل می‌کنند. تجهیزاتی با صفحه‌ی نمایش می‌توانند باعث خستگی چشم شوند؛ کار با صفحه‌کلید و دیگر وظایف تکراری، خطر صدمات ناشی از فشارهای روحی را دارد؛ نشستن پشت

میز تحریر یا در محل کار به مدت طولانی به ناراحتی‌های اندامی و بی‌حالی و خواب‌آلودگی کمک می‌کند؛ ایستادن برای مدت طولانی نیز می‌تواند باعث ناراحتی‌های پشت، درد در کف و ساق پا شود؛ تهویه‌ی مطبوع، لامپ‌های فلورسنت و نوشیدن قهوه فراوان می‌تواند در سلامت شما اثر بگذارد. به این مسائل استرس‌های ذهنی را نیز که با عزیمت به محل کار و برگشتن از آن حاصل می‌شود یا حجم سنگین کار، برخورد به زمان‌بندی‌ها و اهداف کاری و سر و کار داشتن با افراد سختگیر را نیز اضافه کنید، در آن صورت کار می‌تواند خطری بالقوه برای سلامتی باشد! پس چگونه می‌توانید به خود کمک کنید که از کارجان سالم به در ببرید؟

این کتاب نشان می‌دهد چگونه می‌توانید سیستم یوگا را برای محیط کارتان فراهم کرده و به خود در مقابله با استرس‌ها و فشارهای روزمره کمک کنید.

من از سال‌های ۱۹۶۰ در زمینه‌ی یوگا آموزش دیده و کار کرده‌ام. در طی این مدت، فوایدی را که یوگا برای شاگردانم به ارمغان آورده‌است دیده‌ام، و آنان مکرراً از من خواسته‌اند که چنین کتابی بنویسم. شاگردان من افرادی با مشاغل مختلف بوده‌اند و به تازگی حقوق دانان، معلمان، نوازندگان موسیقی، منشی‌ها، پزشکان، خانه‌دارها و باغبان‌ها نیز به این گروه‌ها اضافه شده‌اند. آن‌ها همگی یوگا را، اغلب بعد از یک روز پرتلاش، بقدری مفید یافته‌اند که نمی‌خواهند منتظر کلاس یوگای هفتگی خود بمانند؛ و تمریناتی می‌خواهند که در طول روز و هنگام کار انجام دهند. تمرینات بدنی که در این کتاب داده شده است به تمام بدن کشش داده و خشکی و سفتی در گردن، گرفتگی شانه‌ها، درد پشت و خستگی پاها را تسکین می‌دهد. تمرینات تنفسی و ریلکس کردن تنش‌ها | آزاد

می سازد و فشارهای عصبی روزمره را تسکین می بخشد، و به شما احساس آرامش و انرژی دوباره می دهد. تمرینات مدی تیشن احساس آرامش درونی و صفای باطن به بار می آورد.

بیش از آنکه واقعی باشند خوش آیند به نظر می آیند؟ خوب، اکنون نوبت استفاده ی شماست، چون خبر خوب این است که ما می توانیم قسمتی از سیستم یوگا را به محیط کار شما منتقل سازیم. برای بسیاری از مردم کلمه «یوگا» تصویر افرادی را زنده می کند که روی سرایستاده اند، یا با پیچاندن بدن در وضعیت لوتوس^۱ خود را مقید ساخته اند. ولی یوگا خیلی بیشتر از این چیزهاست؛ یوگا نظامی بی نظیر از تعادل دوباره ی جسم و ذهن است که در تمام موارد زندگی امروزی می تواند کاربرد داشته باشد. یوگا نه تنها در مقابله با فشارهای روحی هنگام کار کمک می کند، بلکه اگر مرتب تمرین شود کل دیدگاه شما را نسبت به زندگی تغییر خواهد داد. تمرین مرتب یوگا می تواند شما را وادار سازد تا در درون خود آرام تر، مسلط تر و شاداب تر باشید.

این کتاب راهنما نشان می دهد که تمرینات هاتا یوگا (یوگای جسمانی) به سادگی می تواند برای استفاده در محیط کار شما پذیرفته شود. من تمرینات مشخصی را انتخاب کرده ام، که با رایج ترین ناراحتی هایی که کارمندان در زمینه های مختلف مشاغل با آن روبرو می شوند، مبارزه می کند، و آن ها را اصلاح کردم، و در طی سال ها روی شاگردان کلاس یوگای خود آزمودم. تمرینات فضای زیادی نمی خواهند و اجرای آن ها وقت کوتاهی می گیرد. آن ها شامل تمرینات کششی، تنفسی، رهاسازی و مراقبه هستند.

ما به شما نشان می‌دهیم که چگونه، بدون آن که حتی میزکار یا کارگاه خود را ترک کنید، می‌توانید حرکات ساده‌ی انجام دهید که بدن را کشش بدهد و تنش و خشکی و سفتی آن را که بر اثر کارهای نشستن و تکراری به وجود آمده‌است، بر طرف سازد. تمرینات تنفسی، ریلکس شدن و مراقبه، نظامی را برای مهار فشارهای عصبی شکل می‌دهند که در طول روز با انجام دادن آن می‌توانید به آرام ساختن خود کمک کنید و افکارتان را بار دیگر تنظیم کرده و به آن‌ها تمرکز ببخشید.

تنها نیازی که برای این کار دارید آن است که هر روز چند دقیقه‌ی به اجرای برنامه‌های تمرینات پیشنهادی اختصاص دهید تا سلامتی را که تمرین مرتب یوگا به همراه می‌آورد تجربه کنید. در ضمن می‌توانید تمرینات انتخابی ما را که برای مبارزه با ناراحتی‌های خاص است، در ساعات استراحتی که در طول روز دارید انجام دهید، مثلاً تمرین چرخش شانه‌ها که تنش شانه‌ها را آزاد می‌سازد یا تمرینات تنفسی که اعصاب شما را آرام می‌کند. تمرینات ساده است و اکثر آن‌ها را بدون آن که توجه دیگران را به خود جلب کنید می‌توانید انجام دهید. غالباً می‌توانید همکارانتان را نیز در این کار شرکت دهید و تمرینات را با یکدیگر انجام دهید! اگر بتوانید سازمان خود را ترغیب کنید که اطاقی را برای این تمرین در اختیار شما بگذارند مطلوب‌تر خواهد بود.

بخش‌های بعدی کتاب به شما می‌آموزد که چگونه محیط کار خود را بهتر کنید و سلامت خود را هنگام کار به حداکثر برسانید.

با اجرای تمرینات فقط برای چند دقیقه در هر روز در می‌یابید که چگونه سیستم یوگا می‌تواند برنامه‌ی بی‌نظیر برای مهار استرس شما هنگام کار باشد. استرس علاج ناپذیر نیست. شما می‌توانید به مقدار زیادی آن را کاهش داده یا از بین ببرید. می‌توانید در این کار به خود کمک

کنید؛ ناراحتی عصبی متعلق به شما است، ولی درمان آن نیز به دست شماست. با خواندن این کتاب، از هم اکنون گامی در جهت صحیح برداشته‌اید. پس اجازه ندهید کار توان شما را از بین ببرد. بخوانید تا دریابید چگونه فشارهای عصبی هنگام کار را از خود دور کنید.

بخش اول

یوگا چیست؟

پس یوگا چیست؟ اولین تصویری که ناگهان در ذهن پدید می آید، احتمالاً فردیست با بدنی نرم و انعطاف پذیر که خود را در وضعیت عجیبی قرار داده است! ولی غیر از کارهای خارق العاده بدنی، یوگا چیزهای بسیار زیاد دیگری نیز دارد. ما نمی خواهیم این کتاب مقاله یی علمی در مورد یوگا باشد؛ بلکه این راهنمایی عملی برای کاربردهای روزانه است. ولی پیش از آن که جلوتر برویم، مهم است که شناختی در مورد اصل و ریشه یوگا و این که واقعاً چگونه عمل می کند به شما بدهیم.

آیا می دانستید یوگا قدیم ترین سیستم انضباطی- عملی است که در جهان شناخته شده است؟ اساس یوگا در هزاران سال قبل و از هند آغاز شد، ولی در غرب فقط در طول چند دهه ی اخیر محبوبیت یافته است. کلمه ی یوگا به معنای اتحاد است، که غالباً به اتحاد جسم، ذهن و روح تعبیر می شود. نظام های متفاوت یوگا، بر روی دیدگاه های جسمانی، عاطفی و روانی آن تاکید دارد:

هاتا و راجایوگا، بر روی کنترل جسم و ذهن تمرکز دارد؛ ولی کارما یوگا، یوگای حرکت و عمل است؛ و بهاکتایوگا، یوگای ایثار است.

هاتا یوگا، رایج‌ترین یوگایی است که در غرب انجام می‌شود و این یوگا از طریق نظامی از تمرینات بدنی، تنفس و ریلکس کردن، بر روی سلامت جسم تاکید دارد. تنفس، نیروی زندگی ما و تمرینات تنفسی مهم‌ترین قسمت هاتا یوگا است. این دو جسم را پاکیزه و هیجانات را آرام می‌سازند تا بتوانید جسم و اندیشه‌ی خود را با یکدیگر متعادل سازید.

یوگی‌های باستانی یا ریشی‌ها، که این سیستم تمرینات یوگا را بسط و توسعه داده‌اند، اطلاعات شگفت‌انگیزی از انسان و آناتومی او عرضه داشته‌اند. سیستم تمریناتی که امروزه به ما رسیده است به روش‌های مختلف روی بدن کار می‌کنند؛ انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهند، ولی در عین حال بر روی اعضای داخلی، غدد، اعصاب و دستگاه تنفسی نیز اثر می‌کنند و ضمناً به تمام بدن تعادل دوباره می‌بخشند.

ریشی‌ها نخستین فلاسفه هند باستان بوده‌اند و در مجاورت طبیعت می‌زیستند. آن‌ها زندگی بشر را در ارتباط با طبیعت، حیوانات و نباتات مطالعه می‌کردند. بسیاری از تمریناتی که به ما رسیده‌است از حرکات حیوانات طرح ریزی و به نام موجودات معینی نام‌گذاری شده است؛ نظیر شیر، مار کبرا و عقاب.

تمرینات یوگا متفاوت از ورزش‌هایی نظیر اروپیک، مسابقات و ورزش‌های باشگاهی است که احتمالاً در آن‌ها شرکت می‌کردید. اغلب تمرینات بدنی، نیاز به استفاده‌ی طاقت‌فرسا و غالباً رقابتی از جسم دارد تا میزان ضربان قلب را افزایش دهد و به تمریناتی که مربوط به قلب و عروق

است برسد. چنین تمریناتی غالباً به شما احساس خستگی مفرط، عرق ریختن و تنگی نفس می‌دهد. یوگا متفاوت است. تمرینات به آرامی و با آگاهی بسیار بر کنترل تنفس شما اجرا می‌شود. بعد از یک کلاس یوگا، به جای خستگی، احساس می‌کنید جان تازه‌یی گرفته‌اید. یوگا ضمناً شما را ملزم خواهد ساخت که به احساس خود، هم ذهنی و هم بدنی، توجهی خاص داشته باشید و از تکامل و تحول شخصی خود، آگاهی یابید. هدف این جا تقویت عضلات نیست، بلکه افزایش انعطاف‌پذیری بدن، تندرستی کامل و سلامت ذهن و روح و جسم است.

یوگا ورزش رقابتی، نظیر بسیاری دیگر از انواع ورزش‌ها نیست. به طور طبیعی ورزش امری رقابتی است، حتی در یک کلاس ارویک ممکن است احساس کنید تحت فشار قرار گرفته‌اید تا با دیگران هم‌آهنگ شوید و بیش از حد توان خود و به میزان دیگران نشست و برخاست و دریدن درجا را انجام دهید! در یوگا پیشرفت هر شخصی کاملاً فردی است و هر تمرینی را به میل خود می‌توانید انتخاب کنید. به همین دلیل یوگا نزد افراد مسن و زنان باردار و کسانی که نقایص عضوی دارند محبوبیت دارد.

فلسفه‌ی هاتا یوگا با بدن شخص همانند منبعی گرانبها که باید به دقت از آن محافظت کرد، رفتار می‌کند. کیست که موافق این فلسفه نباشد. ما فقط یک بدن داریم که همه‌ی عمر برای ما باقی می‌ماند. گرچه ممکن است گاهی همه‌ی ما آرزو کنیم آن را با بدن دیگری عوض کنیم. بدن شما خدمتگزار شماست و به عهده‌ی شماست که از آن در بهترین شرایط ممکن نگه‌داری کنید.

یکی از فرضیه‌های زیر بنایی هاتا یوگا آن است که ستون مهره‌ها سالم اساس سلامتی کامل است. نقطه‌ی آغازین یوگا، وضعیت مناسب بدن و نظم کامل مهره‌های ستون مهره‌ها در امتداد یک خط است و

بسیاری از تمرینات روی بهتر ساختن سلامت و انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها تأکید دارد.

نظام اصلی هاتا یوگا شامل بیش از هشتاد و چهار هزار وضعیت است! و هر حرکت به عنوان یک وضعیت ثبت شده است که غالباً آسانا نامیده می‌شود. بسیاری از این وضعیت‌ها در اصل به گونه‌ی طرح ریزی شده‌اند که بتوان برای حداکثر استفاده به مدت طولانی حفظ شوند. در هند افراد کارآزموده و ماهری هستند که در وضعیت ایستادن روی سر مدتی زیاد می‌مانند!

ولی وحشت نکنید؛ ما از شما انتظار انجام این کار را نداریم! یوگی‌های هند بیشتر وقت خود را وقف مراقبه و اجرای تمرینات جسمانی کرده‌اند. ولی پس از گذشت سال‌ها برای افرادی نظیر شما، که نمی‌توانند وقت زیادی برای تمرینات یوگای خود تلف کنند یوگا‌های خاصی تنظیم شده است. تعداد وضعیت‌ها نیز به سی‌الی پنجاه عدد کاهش یافته‌است، شاگردان کلاس‌های یوگا در غرب، گزیده‌ی از تمرینات را برای زمان کوتاه‌تری فرامی‌گیرند، مثلاً برای هر حرکت چند ثانیه. به این طریق می‌توانیم همه‌ی بدن را در یک کلاس یوگا تمرین دهیم. اگر تمرینات را به طور مداوم انجام بدهید احساس بهتری خواهید داشت. شاگردان یوگا تأثیرات بسیار مفیدی را گزارش داده‌اند. این فواید از جهات جسمانی، افزایش تحرک و انعطاف‌پذیری بدن، عضلات محکم و تقویت شده، کاهش مشکلات ظاهری بدن و در بعضی موارد، کاهش وزن بوده است. در عین حال از احساس سلامتی، توانایی در ریلکس شدن سریع و مؤثر و ذهن متمرکز لذت خواهید برد، و اگر پشتکار به خرج دهید، احساسی از آرامش درونی و شادی بر شما مستولی می‌گردد. این کتاب، راهنمایی عملی برای یوگا در محل کار است، ولی در این

حال یوگا انضباطی عمیق و معنوی به شما می‌دهد. زمانی که یوگا را به طور مداوم تمرین می‌کنید ممکن است تغییراتی را در حالات جسمانی و روانی و احساسی خود تجربه کنید. در این مورد نگران نباشید؛ این کاملاً طبیعی است. تمرین یوگا ممکن است شما را وادار سازد که در یک دوره‌ی زمانی، شروع به طرح سؤالاتی در مورد خود، احساس خود در موارد مشخص، نحوه‌ی زندگی یا آرزوهای خود بکنید. با در نظر گرفتن این دیدگاه‌ها به درک عمیق‌تری از خود می‌رسید؛ این که چه چیزی شما را خوشحال و یا ناراحت می‌سازد و یا این که واقعاً می‌خواهید چه چیزی از زندگی شما بیرون رود. هم زمان با شروع شناخت کامل‌تر خود، ارزش زندگی را بیشتر خواهید شناخت و در مقابله با فشارهای عصبی ناشی از زندگی روزمره بهتر ایستادگی خواهید کرد.

اگر می‌خواهید کشفیات بیشتری کنید و در مورد دیدگاه معنوی یوگا بیشتر بیاموزید، به دنبال استادی کارآزموده در یوگا باشید تا از این طریق، آن چه برای شما رخ می‌دهد و چگونگی اثرات یوگا را بر روی شما بیان کند. به خاطر داشته باشید گرچه فنون یوگا را می‌توانید از کتاب‌ها بیاموزید و یا حتی آن‌ها به شما انگیزه بدهند، ولی آموزش توسط مربی شما را به جلو و به سوی هدف‌تان سوق می‌دهد و درک عمیق‌تری از هستی خود پیدا می‌کنید. اگر می‌خواهید بیشتر در مورد فلسفه‌ی کامل یوگا بیاموزید در صفحات آخر کتاب، اطلاعات بیشتری آمده است.

ضرب‌المثلی قدیمی گفته است: برای رسیدن به زندگی متعادل ما باید هر روز، هشت ساعت کار کنیم، هشت ساعت بخوابیم و هشت ساعت را برای خود بگذرانیم؛ برای مثال برای پیشرفت شخصی، آموزش، آگاهی‌های معنوی و گذراندن اوقات با خانواده و افراد موافد علاقه. یوگا می‌تواند به شما در راه‌نیل به این مقصود کمک کند.

کار چگونه می‌تواند روی سلامت شما اثر بگذارد

منظور از این بخش و دو بخش آینده آن است که ببینید چگونه کار کردن روی سلامت و تندرستی شما اثر می‌گذارد. تا زمانی که ندانیم چه عناصری و از چه طریقی، هنگام کار روی ما تأثیر می‌گذارند، نمی‌توانیم مشکلات را بیابیم.

کار از دو طریق فیزیکی و فکری می‌تواند روی شما تأثیر بگذارد. محیط فیزیکی که در آن کار می‌کنید - محل و موقعیت کار، مبلمان، تجهیزات، سیستم حرارتی، دستگاه تهویه هوا و غیره - و طبیعت فیزیکی کار، مثل: نشستن، ایستادن، کارهای تکراری، و کارهای طاقت‌فرسا. همه‌ی این‌ها می‌توانند روی سلامت شما اثر بگذارند. این اثر گذاری می‌تواند مستقیم و از طریق علایم بیماری‌های جسمانی مثل دردها، ناراحتی‌ها، آسیب‌ها و صدمات باشد و یا ذهنی، نظیر آن که شخص خود را تحت فشار روحی احساس کند. اگر در یک دوره‌ی زمانی تحت فشار

ذهنی باشید این فشار نیز می‌تواند خود را به صورت مشکلات جسمانی نظیر سردردها، به هم خوردن نظم خواب و ناراحتی‌های معده نشان بدهد.

به همان طریق نیز تقاضاها و فشارهای فکری کار مثل، زمان‌بندی‌ها، حجم سنگین کار یا افرادی که با آنها کار می‌کنید نیز می‌توانند روی شما اثر بگذارند. این تأثیرگذاری روی شما در وهله‌ی اول به صورت ذهنی است؛ مثلاً، خود را در تنگنا احساس می‌کنید، نگران هستید، می‌ترسید و یا عصبانی و دلتنگ می‌شوید، ولی این احساسات دوباره می‌توانند صورت علایم جسمانی به خود بگیرند.

دو بخش آینده بخصوص به فشارهای جسمانی و ذهنی هنگام کار می‌پردازد و منابع بالقوه استرس و این که چگونه روی شما اثر می‌کنند را بررسی می‌کند.

کار، تا چه میزان می‌تواند روی سلامتی شما اثر بگذارد؟

خود شناسی و توجه به این نکته که از لحاظ روحی و جسمی دارای چه احساسی هستیم بخش مهمی از یوگا است. این اولین قدم برای کمک به خود در راه مبارزه با فشارهای عصبی است. ولی اغلب ما بقدری گرفتار هستیم که حوصله نداریم بایستیم و به بدن خود گوش بدهیم و از خودمان پرسیم که: «در حال حاضر حالم چگونه؟» حتی دردها و ناراحتی‌های جزئی و احساس ناآرامی را ندیده گرفته و آنها را جزء لاینفک زندگی امروز می‌دانیم. یک دقیقه وقت بگذارید و پرسش‌های زیر را از خودتان پرسید.

آیا از علایم جسمانی زیر در هنگام کار در عذاب بوده‌اید؟

- خستگی و فشار چشم
- سردردها
- خشکی و سفتی و درد گردن
- گرفتگی شانه‌ها
- درد مچ و انگشتان دست
- درد بالا و پایین پشت
- ساق پاهای دردناک
- کف پاهای دردناک و حساس
- خشکی مفاصل، برای مثال در قسمت زانو و آرنج
- گرفتگی و انقباض عضلات
- سوءهاضمه و معده‌ی حساس
- خستگی و خمیازه‌ی مداوم
- آیا هیچ کدام از احساسات زیر را در هنگام کار داشته‌اید:
- بی‌حالی و خواب آلودگی
- بی‌قراری
- افسردگی، احساسات منفی
- ترس و وحشت
- احساس تنهایی و بی‌کفایتی
- کج خلقی و زودرنجی و تحریک پذیری
- کسالت، ناامیدی، عصبانیت
- دست آخر آیا هرگز شما:
- با کج خلقی و بداخلاقی کار خود را رها کرده‌اید؟
- سرخوردگی و عصبانیت روز خود را به خانه برده‌اید؟
- زمانی که به منزل می‌رسید بقدری خسته هستید که فقط روی پتلی
صندلی می‌افتید؟

چند مورد را علامت زده‌اید؟ هرچند بسیار هم که باشد ناامید و دلسرد نشوید، هیچ‌کدام از علایم بیماری‌ها و احساسات چاره‌ناپذیر نیستند. با خواندن این کتاب می‌توانید برای آن‌ها کاری بکنید که از حالا شروع کرده‌اید!

محیط کاری در دهه‌ی ۱۹۹۰

بیاید نظری به کل محیط‌های کاری که این روزها مرسوم است بیندازیم. تغییرات سریع، فن‌آوری‌های جدید، رقابت‌های بازار کار و اثرات رکود اقتصادی، همه روی موقعیت خاص شغلی شما تأثیر خواهند گذاشت و به ندرت خود را به صورت فشار عصبی آشکار می‌سازد. فن‌آوری جدید باعث شده است بسیاری از مشاغل تعبیری نویابند. بسیاری از کارهای دستی سنتی، اکنون اتوماتیک شده‌اند. بسیاری از شرکت‌های صنعتی خط تولید به راه انداخته‌اند تا کارایی و تولید خود را به بالاترین حد برسانند. و این به معنای آن است که کارگران قبل از رد کردن محصول به شخص دیگر فقط یک کار کم اهمیت را در خط تولید انجام می‌دهند. هر دو نوع این تحولات، کاری تکراری را در وضعیتی ثابت به کارگران تحمیل می‌کند.

در محیط اداری و دفتری، توسعه‌ی تکنولوژی ارتباطات، وجود دستگاه‌های نمابر، پست الکترونیک، تلفن همراه، و جدیدترین فن‌آوری‌های رایانه‌ای، نظیر کامپیوترهای ریز و کامپیوترهای متصل به تلفن تأثیر قابل ملاحظه‌ی داشته‌اند. این مساله از طرفی لزوم حضور فیزیکی و دائمی کارکنان را در اداره از بین برده و مفهوم «اداره مجازی» را عرضه کرده است. یعنی هر جا که به صورت اتفاقی باشید، هر

منزل، در اطاق یک هتل، یا حتی هنگام مسافرت، کار می‌تواند انجام شود. از طرف دیگر، فن‌آوری ارتباطات لزوم ملاقات‌های رو در رو را کاهش داده است و تا حد وسیعی مشاغل را وابسته به اداره کرده است. از لحاظ بین‌المللی، سازمان‌ها روش مدیریتی جدیدی پذیرفته‌اند که شامل ارزش‌یابی کار، پرداخت حقوق در ارتباط با کار انجام شده و خط‌مشی‌های همیشگی اصلاحات و پیشرفت برای بقاء، در رقابت‌های فزاینده در بازارهای جهانی است. چنین روندهایی مدیران و کارکنان را برای برآورده ساختن اهداف و زمان‌بندی‌های کاری تحت فشار زیادی می‌گذارد که اغلب موجب استفاده از امکانات کمتر و زمان کوتاه‌تری در مقایسه با گذشته می‌شود. به علاوه رکود اقتصادی اخیر که اغلب کشورها آن را تجربه کرده‌اند امنیت شغلی را به مخاطره انداخته است.

تنها کارکنان بخش صنعتی و تجاری نیستند که با محیط‌های پر از تنش مواجه شده‌اند. اشخاصی که در بخش‌های دولتی مشغول به کار هستند، نظیر آموزگاران، و در بعضی کشورها پزشکان و پرستاران نیز با فشارهای جدید مواجه شده‌اند. اخیراً روند بین‌المللی کاهش هزینه‌های عمومی به وجود آمده است و کشورهای نظیر انگلستان، استرالیا و نیوزیلند حرکت‌هایی به طرف خصوصی‌سازی سازمان‌های دولتی صورت داده‌اند. تحمل این تغییرات سریع و اجبار به کار با امکانات تقلیل یافته، محیط کاری پر از تنشی برای صاحبان این مشاغل به وجود آورده است.

فرهنگ کار

اجتماع امروزی رویهم‌رفته کاملاً «مادی» و مصرف‌گرا است و مصرف‌کننده خط‌مشی‌ها را تعیین می‌کند. معیار موفقیت دارایی‌ها:

شماست: املاک، اتومبیل‌ها، لوازم منزل، لباس‌های آخرین مد و ضمایم آن. بسیاری از مردم با کار زیاد به شدت خود را تحت فشار قرار می‌دهند تا زندگی دلخواه خود را بنا کنند. موفقیت شغلی در جامعه‌ی امروزی ارزش والایی دارد. اگر یک بار در مهمانی بپرسند اسم شما چیست، سؤال بعدی غالباً این است که: «چه کاره هستید؟» کار برای بسیاری از مردم، به معنای گذران معاش نیست، بلکه برای آن‌ها مقام و هویت می‌آورد، و همانند زندگی خانوادگی اهمیت دارد. این افراد خود را تحت فشار زیادی می‌گذارند تا در کار خود موفق شوند و مزایای کاری فوق‌العاده‌یی مطالبه می‌کنند.

اگر شما فقط برای آن کار می‌کنید که پول درآورید از کار خود رضایت چندانی نخواهید داشت و بهتر است اصلاً کار نکنید، چون خود این، منبع تنش و فشار عصبی است. ممکن است نسبت به انجام کاری که مجبورید انجام دهید ولی علاقه‌یی به آن ندارید احساس خشم و انزجار کنید و ممکن است تمام روز ساعت خود را نگاه کنید تا زمان رفتن به منزل برسد.

محیط کار باید دارای ساختار و نظم باشد که به کارآیی و بهره‌وری بیشتری برسد، ولی سطح آن در بین مشاغل مختلف متفاوت است. کارکردن در چارچوب یک ساختار ممکن است باعث فشارهای عصبی بشود، بخصوص برای افرادی که از کنترل شدن، زیر نظر بودن و این که به آن‌ها بگویند چه موقع زمان نوشیدن چای است متنفرند. افراد بسیاری علاقه‌یی به کار کردن برای دیگران ندارند و برای آن‌ها دستور گرفتن و بکار بستن دستور العمل‌ها بسیار مشکل است. ولی این حقیقت محیط‌های کاری است مگر آنکه در استخدام خود باشید. به موضوع بازگردیم، خود این مسأله برای افراد، دلیل عمده‌ی فشارهای عصبی و

روحی است. ظاهراً مهم آن است که سعی کنید، کاری را انتخاب کنید که با اخلاق و روحیات شما سازگار باشد و پاداش آن را خواهید گرفت. متأسفانه همیشه این‌طور نیست و بیشتر مردم دارای مشاغلی هستند که به هر دلیلی از آن راضی نیستند.

محیط‌های کاری از نظر تشریفات، درجات متفاوتی دارند ولی معمولاً کارکنان باید خود را با آن ضابطه‌ی خاص اجرایی و رفتاری، تطبیق بدهند. اگر چیزی اشتباه شد یا شما را ناراحت کرد، نباید خشمگین شوید، باید احساسات خود را سرکوب کنید و سعی کنید به کار خود ادامه بدهید. چون اگر خود شما برای رهایی از تنش‌ها و هیجانات، خود را مرتب از این فشارهای عصبی خالی نکنید، این مسأله می‌تواند عامل عمده‌ی در ایجاد استرس باشد. شما در زندگی خارج از محیط کار احتمالاً بسیار دقت می‌کنید که حال و هوای خانه‌ی را بیافرینید که در آن احساس آرامش بکنید و همین‌طور نیز دوستان و آشنایانی انتخاب می‌کنید که مطابق میل شما باشند، بدبختانه در مورد کار چنین کنترلی نداریم. همه‌ی ما گاهی مجبوریم در شرایطی مشغول کار باشیم که در آن احساس آرامش نمی‌کنیم، یا با افرادی همکار شویم که تحت شرایط طبیعی ترجیح می‌دهیم از آن‌ها دوری کنیم! باز این خود دلیلی بالقوه برای ناراحتی‌های عصبی است، بخصوص اگر قدرت تغییر وضع را نیز نداشته باشید.

پیام زیربنایی این کتاب آن است که، به هر صورت، حتی اگر نمی‌توانید شرایط را دگرگون کنید، رفتار خود را در برابر این شرایط می‌توانید تغییر بدهید.

استرس‌های جسمانی هنگام کار

طبیعت مادی و فیزیکی کار

دردها و ناراحتی‌هایی که غالباً تجربه می‌کنید، به دلیل طبیعت مادی و فیزیکی شغل شماست. هر شغلی ویژگی‌های فیزیکی خود را خواهد داشت، و غیرممکن است حتی فقط در یک حرفه تمامی ویژگی‌ها را در نظر گرفت. برای سهولت کار، انواع مشاغل را بر اساس چهار ویژگی رایج مادی آن طبقه‌بندی خواهیم کرد. بسیاری از شغل‌ها تنها زیرمجموعه‌ی یکی از طبقات قرار نمی‌گیرند و می‌توانند بخشی از همه‌ی آن‌ها باشند.

۱. نشستن و یا ثابت ماندن برای مدت طولانی

چرا یک مشکل محسوب می‌شود؟

ما معمولاً به نشستن، به عنوان عملی بالقوه خطرناک نگاه نمی‌کنیم.

نشستن طبیعتاً با ریلکس شدن در ارتباط است؛ نشستن برای ریلکس شدن و استراحت ساق و کف پا است. ولی همان طور که ضرب المثلی قدیمی گفته، هر کاری باید در حد اعتدال انجام شود - حتی نشستن! و مشکل، نشستن برای مدت طولانی است که دلیل عمده‌ی مشکلات جسمانی در محدوده‌ی میز تحریر و انجام سایر کارهای نشستنی است. بدن شما برای حرکت طراحی شده است؛ تمام ساختار اسکلتی و عضلانی شما برای این منظور ساخته شده است. بدن با حرکت کردن تقویت می‌شود و برای مدت طولانی بی‌حرکت نشستن به هر وضعی را دوست ندارد.

نمونه‌ی مشاغل:

کارهای محدود به میز تحریر: منشی‌ها، حسابداران، نویسندگان، مسؤولان رایانه‌ها.

رانندگی: نمایندگان فروش که مجبورند سفر کنند، رانندگان تاکسی، اتوبوس، ترن، و کلیه کسانی که در کارهای حمل و نقل هستند. مسؤولان دستگاه‌ها: خیاط‌ها، صندوق‌داران.

مشاغل بسیار دیگری که مستلزم ثابت و بی‌حرکت ماندن برای مدت طولانی است.

مشکلات رایج:

● مشکلات موضعی در درازمدت: نشستن در وضعیت نامناسب و کار مداوم می‌تواند در درازمدت باعث مشکلات موضعی شود، نظیر خمیدگی پشت یا افتادگی شانه‌ها. اگر حرکت جبرانی انجام نشود مثلاً اگر بدن خود را ورزش ندهید احتمال این خطر را بیشتر کرده‌اید.

● درد گردن و قسمت بالا و پائین پشت: نشستن در وضعیت نامناسب و کار پشت میز تحریر یا در کارگاه دلیل رایجی برای چنین ناراحتی‌ها می‌باشد.

است؛ مثلاً، به حالت قوز کرده پشت میز تحریر نشستن یا انحنای گردن هنگام نگاه کردن به صفحه‌ی رایانه.

● تنش و انقباض عضلات: عضلات به مفاصل کمک می‌کنند و آن‌ها را حرکت می‌دهند. زمانی که بدن برای مدت طولانی بی‌حرکت است به عضلات خود ورزش نداده‌اید؛ آن‌ها در وضعیتی بی‌حرکت نگاه داشته شده‌اند، در نتیجه عضلات دچار گرفتگی و انقباض می‌شود که خود این امر موجب همان تنش‌های عضلانی و دردها و گرفتگی‌هاست که با آن آشنا هستید.

● خشک و سفت شدن مفاصل: این ناراحتی نزد افرادی که زمان طولانی می‌نشینند یا زانو می‌زنند رایج است و زمانی که از جای خود بلند می‌شوند و راه می‌افتند از خشک شدن زانو، آرنج‌ها، پاها شکایت دارند، و این فقط به دلیل عدم به کار گرفتن آن اعضاست.

● کندی گردش خون: حرکت کردن به جریان گردش خون کمک می‌کند. زمانی که بدن خود را حرکت می‌دهید جریان گردش خون افزایش می‌یابد، بنابراین واضح است زمانی که برای مدت طولانی می‌نشینید، جریان خون شما کند می‌شود. در هنگام کار، در وضعیتی که می‌نشینید به معنای آن است که بدن در زاویه‌ی قائم است، غالباً با پاهایی که روی هم می‌اندازید مانع جریان گردش خون در سراسر بدن و بخصوص در قسمت تحتانی اندام‌ها می‌شوید. این مسأله می‌تواند باعث بی‌حسی و خواب‌رفتگی، بخصوص در قسمت کفل، و گرفتگی و گزگز کردن در ساق پاها شود.

● احساس خواب‌آلودگی و یا بی‌قراری: خواب‌آلودگی، عکس‌العمل طبیعی بدن بی‌تحرك و بی‌حال است. آیا هرگز هنگام کار حتی بعد از یک خواب خوب شبانه، احساس خستگی و خواب‌آلودگی کرده‌اید؟

این مسأله می‌تواند به دلیل محدود شدن گردش خون در اثر کمبود اکسیژنی باشد که به قسمت‌های مختلف بدن غذا می‌رساند. در نتیجه، حالت خستگی و بی‌حالی عمومی، سراسر بدن را فرا می‌گیرد. تنفس و میزان سوخت و ساز بدن نیز آهسته می‌شود، و احساس می‌کنید انرژی شما هدر رفته است. آیا این به نظر شما آشنا نیست؟ گاهی اوقات ممکن است واکنشی در جهت عکس تجربه کرده و احساس بی‌قراری و بی‌تابی کنید، تحریک‌پذیر شوید و نتوانید تمرکز کنید. این حالت معمولاً در افرادی دیده می‌شود که طبیعتاً در سطح بالایی از انرژی هستند، ولی عدم تحرک و یک جا نشستن، مانع حرکت آنان شده است.

۲. ایستادن برای مدت طولانی

چرا یک مشکل محسوب می‌شود؟

لازمه‌ی بسیاری از مشاغل، ایستادن به مدت طولانی است. مثال بارز آن کارکنان فروشگاه‌ها، خدمتکاران و کارکنان کارخانجات است. بدن برای حرکت کردن طراحی شده است، و ایستادن در تمام طول روز نیز مانند نشستن یا ثابت ماندن در سایر وضعیت‌ها می‌تواند بسیاری از ناراحتی‌ها را به بار بیاورد.

نمونه‌ی مشاغل:

- کار در فروشگاه: دستیاران فروش، مدیران طبقات
- خدمات: کارگران آشپزخانه، پیشخدمت‌ها و خدمتکاران
- پرستاران
- آرایش‌گران
- مسؤولان راهنمایی، پلیس، گاردهای محافظت

● کارگران کارخانه: که کار کردن آنان مستلزم ایستادن در محل کار است.

مشکلات رایج

● ناراحتی‌های اندامی: همان گونه که بدن از ایستادن طولانی خسته می‌شود، وضع ظاهری بدن نیز غالباً آسیب می‌بیند. عضلات پشت و شکم از نگه داشتن بدن در یک خط مستقیم خسته می‌شوند و رایج‌ترین تمایل آن است که پشت را خم کرده، شانه‌ها را فروانداخته و شکم را جلو بدهند. انحنای مهره‌ها معمولاً باعث درد در قسمت میانی و پایین پشت می‌شود. این وضعیت می‌تواند در درازمدت مشکلات موضعی به وجود آورد. حالت نامناسب بدن هنگام ایستادن با کفش‌های پاشنه بلند، چند برابر بدتر می‌شود.

● درد پشت: درد پایین و وسط پشت از عوارض رایج ایستادن به مدت طولانی است که اساساً مربوط به حالت نامناسب بدن می‌شود. پشت درد ممکن است هنگام کار عارض شود، ولی زمانی که کار را ترک کنید و شانس این را داشته باشید که بنشینید و ریلکس کنید خود به خود رفع نمی‌شود.

● ساق پای دردناک و حساس و سیاه رگ‌های واریسی: ایستادن برای مدت طولانی فشار زیادی روی ساق پاها وارد می‌کند. آن‌ها مجبورند همه‌ی وزن بدن را تحمل کنند. ساق پاها در دردناک، مچ پاها ورم کرده و گاهی نیز رگ‌های واریسی همه از علایم رایج ایستادن به مدت طولانی می‌باشد.

● پاها در دردناک: ایستادن به مدت طولانی و تحمل وزن بدن توسط پاها موجب خستگی، سوزش، درد و ورم پاها می‌شود.

انتخاب کفش، تأثیر زیادی روی این مشکل دارد؛ کفش‌هایی نامناسب پاها را منقبض می‌کند، ذخیره‌ی خون را در آن قسمت کاهش

می‌دهد، و می‌تواند باعث تاول زدن، پینه بستن، میخچه و سایر مشکلات شود. کفش‌های پاشنه بلند مشکلات را بیشتر می‌کند، چون وزن بدن روی برجستگی‌های کف پا متمرکز می‌شود.

کارهای تکراری

چرا یک مشکل محسوب می‌شود؟

کارهای کوچک ولی تکراری، کارکنان را در معرض خطر آسیب و ناراحتی و فشار قرار می‌دهد. بدن با انجام وظایف گوناگون شادابی پیدا می‌کند و اجرای کارهای تکراری نظیر کار با صفحه کلید می‌تواند به تنهایی باعث کشش بیش از اندازه‌ی عضلات و زردپی‌های خاصی شود.

نمونه‌ی مشاغل

- مسئولان صفحه کلید: منشی‌ها، حسابداران و مسئولان رایانه
- مسئولان دستگاه‌ها: مسئولان صندوق‌ها
- مسئولان صفحه کلید برق یا تلفن
- نوازندگان
- ورزش کاران حرفه‌یی: گلف‌بازان، بیلاردبازها
- دیگر کارهای تکراری، نویسندگی، قرار دادن نامه‌ها در پاکت و مهر زدن برگه‌ها.

مشکلات رایج

- آسیب‌های ناشی از کارهای تکراری^۱ یا (RSI): (RSI) در حال حاضر اصطلاحی رایج است که دربرگیرنده‌ی شماری از صدمات موضعی است که معمولاً در بازوها، مچ‌ها و انگشتان پیدا می‌شود، این صدمات

از خستگی مفرط و موقتی شروع و تا بیماری تورم زردپی و ناراحتی‌های استخوان مچ دست ادامه می‌یابد. دلیل عمده‌ی این آسیب‌ها استفاده‌ی بیش از حد از عضلات، زردپی‌ها و رباط‌هاست که به بی‌حرکی بدن در یک جا اضافه شده‌اند؛ مثلاً بی‌حرکت نگه‌داشتن بدن و بازوها، در حالی که حرکات محدودی با انگشتان روی صفحه کلید انجام می‌دهید. نه تنها کسانی که با صفحه کلیدها کار می‌کنند دچار ناراحتی (RSI) می‌شوند؛ بلکه هر نوع کار تکراری مشابه دیگر نیز می‌تواند عامل این ناراحتی شود، مانند استفاده‌ی مکرر از پدال‌های پایی و یا برداشتن گوشی تلفن به طور مکرر.

این مشکلات می‌تواند بر اثر فعالیت‌های غیراداری نیز به وجود بیاید، نظیر ورزش‌های با راکت، نواختن آلات موسیقی یا حتی بافندگی!

● **فرسودگی و ضایعات:** حرکات تکراری گروه معینی از عضلات و مفاصل و کار بیش از حد کشیدن از آن‌ها، می‌تواند آسیب و خستگی به بار آورد، مثل ناراحتی آرنج در اثر بازی تنیس. اصطلاح Tennis-elbow به ضایعاتی اطلاق می‌شود که بر اثر حرکات تکراری به مفاصل آرنج وارد می‌شود؛ نظیر آسیب‌هایی که در بازی تنیس تجربه شده است. بسیاری از مشاغل کارکنان را در معرض کارهای تکراری قرار خواهد داد. بالا کشیدن خود برای آوردن چیزی از بالای قفسه، یا خم شدن و از زمین چیزی را برداشتن؛ پیچاندن سر برای دیدن آینه‌ی اتومبیل خود؛ یا سوراخ کردن مقدار زیادی کاغذ.

۳. کارهای شدید بدنی

چرا مشکل محسوب می‌شود؟

اگر ورزش کنید خواهید دانست حرکات شدید بدنی مثل دویدن، اروپیک، بازی‌های ورزشی و وزنه‌برداری غالباً می‌توانند عضلات را خشک و سفت و دردناک ساخته و زیان‌هایی را به بار آورند. ولی در ضمن خواهید دانست چگونه با گرم کردن عضلات خود قبل از ورزش، سپس با کشش آن‌ها، با وارد نیاوردن فشار بیش از حد بر خود و مهم‌تر از همه با شنیدن ندای بدنتان برای آن که بدانید کجا توقف کنید، خود را از این ضایعات حفظ کنید. بعضی از مشاغل مستلزم کارهای بدنی است، ولی در آن کمترین توجهی به حفاظت از بدن نمی‌شود؛ شما احتمالاً هنگام وقفه‌های معمول کاری عضلات خود را گرم نخواهید کرد و کشش انجام نخواهید داد و حتی ممکن است اصلاً نتوانید کار را متوقف کنید بلکه فقط مجبور باشید به آن ادامه دهید.

نمونه مشاغل:

کارهایی که مستلزم برداشتن چیزهایی از روی زمین است:

باربران، کارگران حمل و نقل، کارگران نظافت‌چی، پیمان کاران

● کارهای دستی: پیمان کاران، تعمیرکاران اتومبیل، باغبان‌ها، فیزیوتراپ‌ها

● بالرین‌ها

● ورزش کاران حرفه‌ای

مشکلات رایج:

● خشکی و سفتی عضلات، فشار و فرسودگی: که از خشکی و خستگی

مفرط عضلات شروع می‌شود و تا کشیده شدن عضلات و ضایعات

جدی‌تر می‌رسد.

● مشکلات مفاصل: مشکلات زانو، نظیر بیماری‌های غضروف‌های زانو،

ناراحتی‌های مچ و آرنج از قبیل Tennis-elbow.

● ناراحتی‌های پشت: معمولاً به دلیل روش غلط بلند کردن چیزی از زمین ایجاد می‌شود و یکی از علل عمده‌ی غیبت کارگران از کار در انگلستان می‌باشد.

محیط فیزیکی کار

محیط فیزیکی کار - یعنی تجهیزات شما و محل قرارگرفتن آنان، نور، تهویه و دمای هوا - می‌تواند روی سلامت و تندرستی شما اثر بگذارد. علائم بیماری ساختمان^۱ یا (S.B.S) به وسیله سازمان جهانی بهداشت از سال ۱۹۸۲ تشخیص داده شد. نشانه‌های بیماری (S.B.S) می‌تواند خستگی، خواب آلودگی، سردرد، مشکلات تنفسی و علائم سرماخوردگی باشد. می‌توان تهویه‌ی ضعیف، کنترل درجه هوا و نور را نیز به علل (S.B.S) اضافه کرد. همچنین است ناراحتی‌هایی را که به علت قرارگرفتن در میدان مغناطیسی^۲ (EMFs)، وجود الکتریسته ثابت و یا بوی رنگ تازه، کف‌پوش‌ها و محصولات تمیزکننده به وجود می‌آید. محیط‌های کاری به لحاظ فیزیکی با یکدیگر متفاوتند، ولی در این جا تنها نقاط مشترک مشکل‌ساز مورد توجه قرار دارند.

کار با تجهیزاتی که صفحه‌ی نمایشی^۳ (DSE) دارند

بیشتر کارمندان هنگام کار با این صفحات نمایشی یا (DSE) مواجه خواهند شد. این ممکن است فقط قسمتی از کار باشد، یا اینکه تمام روز

۱. Sick Building Syndrome (SBS)

۲. Electromagnetic Fields (EMFs)

۳. Display Screen Equipment (DSE)

باید برای کار در اطراف این صفحات بچرخید. نگاه کردن به صفحات (DSE) در مدت طولانی می تواند مشکلات زیر را برای شما به بار آورد.

ناراحتی های رایج

● فشار و خستگی چشم: ممکن است احساس سوزش در چشم بکنید، این مسأله به خصوص در کسانی که از لنز استفاده می کنند معمول است، یا اینکه عضلات چشم ممکن است منقبض شود، این ها نشانه ی آن است که چشم شما خسته و تحریک پذیر شده است.

● سردرد: سردردها می توانند به دلایل مختلف بروز کنند، ولی ممکن است از علایم ثانویه فشار و خستگی در چشم ها باشد. ممکن است کار با صفحات نمایشی (DSE)، برای کسانی که از میگردن رنج می برند یا کسانی که در ادارت با نور نامناسب کار می کنند مشکلی مضاعف شود. حالت تهوع همراه سردرد نیز می تواند از دلایل کار زیاد با صفحات (DSE) باشد.

دستگاه تهویه مطبوع — تهویه ضعیف

محل کار شما ممکن است کمتر از حد مناسب هوای تازه داشته باشد. دفاتر و اداراتی که در زیرزمین ها هستند ممکن است جریان هوای کافی نداشته باشند. پنجره ها ممکن است به طرف خیابان باز شوند که هوای آلوده را به داخل بیاورند؛ ممکن است فضای کاری به علت عدم نظافت پر از گرد و غبار باشد، یا اینکه در معرض دود سیگار اطرافیان باشید. تهویه مطبوع در بسیاری از ادارات و کارگاه ها رایج و متداول است ولی این تهویه تا زمانی که هوای اطاق را در دمای منظمی نگه می دارد، می تواند مشکل ساز نیز بشود.

مشکلات رایج

- از دست دادن آب بدن: که در اثر کمبود شدید رطوبت هوا، به علت استفاده از تهویه مطبوع ایجاد می‌شود، و می‌تواند باعث خشک شدن غشای مخاطی چشم‌ها و پوست بشود.
- مشکلات قسمت‌های فوقانی دستگاه تنفسی: درد گلو، خارش گلو، و مشکلات تنفسی. آسم یا دیگر مشکلات تنفسی به وسیله تهویه‌ی ضعیف، یا بعضی از سیستم‌های تهویه می‌تواند شدت پیدا کند.
- خستگی و خمیازه‌ی مفرط: زمانی که خمیازه می‌کشید، نشانه‌ی آن است که بدن در تلاش اکسیژن بیشتری است که وارد جریان خون بکند. اگر در محیط کارتان در معرض مواد شیمیایی و انواع گازهای دیگر قرار دارید مثلاً در کارگاه یا کارخانه یا محیطی دودزا کار می‌کنید، بخصوص مهم است که تهویه‌ی مناسب داشته باشید.

نور

نور طبیعی بهترین نوری است که در آن می‌شود کار کرد، ولی همیشه در دسترس نیست. در بسیاری از محیط‌های کار نور مصنوعی را جایگزین نور طبیعی می‌کنند. اگر نور کافی برای کار کردن موجود نباشد، می‌تواند مشکلات بسیار به بار آورد.

مشکلات رایج

- سردرد: لامپ‌های فلورسنت یا انواع نورهای دیگر می‌توانند باعث سردرد شوند یا آن را شدت بخشند.
- مشکلات چشم: اگر کمبود نور باعث شود تا برای تمرکز روی کار به چشم خود فشار آورید، خواه این صفحه کامپیوتر باشد یا مطلبی دست نوشته، یا وظایف دیگر، می‌تواند عامل فشار و خستگی چشم، قرمز

حساس شدن و انقباض عضلات چشم گردد. تابش شدید نور خورشید نیز اگر بر صفحه‌ی نمایش یا پایانه‌ی کار شما بتابد، ممکن است مشکل ساز شده، و باعث ناراحتی چشم شما شود.

صدا

تقریباً همه‌ی مشاغل، کارکنان را تا حدودی در معرض سر و صدا قرار می‌دهد. این ممکن است از صدای تلفن یا صدای همکاران؛ صداهای خارجی مثل رفت و آمد خودروها؛ یا صدای تجهیزات و دستگاه‌ها باشد. اگر سطح صدا بر روی توانایی شما در انجام کارها به نحو شایسته تاثیر بگذارد، مثلاً، حواستان را از کار خود منحرف سازد، یا شنیدن صدایتان امکان‌پذیر نباشد، یا باعث عوارض جانبی بشود، به صورت مشکلی در خواهد آمد. در بعضی از مشاغل خاص، کارکنان نیاز به استفاده از ابزاری برای حفاظت از گوش خود دارند.

ناراحتی‌های رایج

- عدم تمرکز: اگر زمینه‌ی صدا به نحوی باشد که حواس شما را از کار منحرف سازد.
- سردرد: پاسخ طبیعی بدن به صداهای مزاحم است.
- مشکلات شنوایی: شنوایی که بر اثر صداهای بسیار بلند نظیر ماشین آلات سنگین ضعیف شده است مشکلی بسیار جدی است و می‌تواند به صورت مزمن دربیاید.

بهداشت و ایمنی

محیط‌های متفاوت کار نیازهای خاصی از لحاظ بهداشت و ایمنی کارکنان خواهند داشت، نظیر مشاغلی که درگیر کار با وسائل و تجهیزات

بالقوه خطرناک شیمیایی می‌باشند. قانون بهداشت و ایمنی به خطرات و زبان‌های خاصی که از چنین کارهایی حاصل می‌شود اشاره کرده است که از آن جمله است راه‌کارهای ایمنی، لباس‌های حفاظتی و آموزش و نظارت.

بخش چهارم

ناراحتی‌ها و فشارهای ذهنی در هنگام کار

دلایل و نشانه‌های استرس ذهنی مانند فشارهای عصبی جسمانی، واضح و آشکار نیستند. آن‌ها می‌توانند به تدریج بر شما وارد شوند ولی تأثیرشان به صورتی فزاینده باشد. ناراحتی‌های ذهنی می‌توانند، خود را هم با نشانه‌های جسمانی و هم با علایم ذهنی نشان دهند. مثلاً فشار بیش از حد کار، می‌تواند شما را نگران و بی‌حوصله کند، و در عین حال باعث سردرد، ناراحتی‌های معده و تنش در شانه‌های شما نیز شود. دلایل می‌تواند بسیار و علایم ناراحتی‌ها نیز متفاوت باشد. گاهی اوقات ممکن است تشخیص ندهید که دلیل مشکل جسمانی خاص شما، استرس ذهنی است. مهم آن است که موقعیت خاصی را نگران‌کننده می‌یابید و واکنشی نسبت به آن از خود نشان می‌دهید؛ هرکسی به میزان متفاوتی در مقابل فشارهای روحی استقامت دارد که به عناصر بسیاری از جمله سلامتی کامل و رضایت خاطر فردی بستگی دارد.

نشانه‌های رایج بیماری استرس ذهنی

علائم بیماری فشارهای روحی، می‌تواند یک سلسله احساسات منفی، از عصبانیت تا افسردگی، یا ردیف کاملی از مشکلات جسمانی از سردرد تا بی‌خوابی باشد. نشانه‌های رایج بیماری استرس در کوتاه مدت متفاوت است ولی می‌شود این موارد را ذکر کرد:

- ناراحتی شانه‌ها، گردن و پشت
- سردردها
- ناراحتی‌های معده
- زودرنجی و بی‌حوصلگی و تحریک پذیری
- افسردگی
- احساس ناتوانی و بیچارگی
- عدم تمرکز حواس
- حساس شدن و اشک ریختن
- و در درازمدت، فشار روحی مداوم می‌تواند این نتایج را بجز دیگر موارد به بار آورد:
- حساسیت کامل در برابر بیماری‌ها، از قبیل سرماخوردگی‌های مکرر
- بی‌خوابی
- علائم ناراحتی‌ها و تحریکات معدی
- مشکلات بارداری
- مشکلات قلبی و عروقی، نظیر فشار خون بالا

دلایل استرس روحی در هنگام کار

پس چه عاملی در کار کردن وجود دارد که می‌تواند ما را در برابر نشانه‌های بیماری که پیش‌تر بر شمردیم، آسیب‌پذیر سازد؟ هر شخصی تحت فشار کاری واکنش متفاوتی از خود نشان خواهد داد، و موقعیت‌های متفاوتی را پر از دغدغه و نگرانی می‌بیند. به هر صورت بعضی از دلایل رایج را در این جا فهرست می‌کنیم:

● کار کردن به صورت زمان بندی شده و با اهداف:

فعالیت زیاد برای عده‌یی باعث موفقیت و پیشرفت می‌شود و برای برخی وضعیتی پر از فشار روحی ایجاد می‌کند. این مشکل خاص زمانی است که اهداف و زمان‌بندی‌های کاری واقع بینانه نباشند و شخص را به طرف یک سلسله هیجانات از ناتوانی، خشم و انزجار و ناامیدی تا وحشت محض برسانند.

● حجم سنگین کار:

کار بسیار زیاد و مهلت بسیار کم برای انجام دادن آن می‌تواند به همان اندازه که موجب وحشت و نگرانی می‌شود باعث رنجش فرد از کار نیز شود و احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن را ایجاد کند.

● مشاجره با همکاران:

اگر با همه افراد هنگام کار کنار می‌آید، بسیار خوشبخت هستید! روابط کاری مشکل آفرین، دلیل رایج ناراحتی‌های عصبی هستند. برخوردهای شخصیتی یا اختلاف عقاید با همکاران یا رئیس و یا افراد زیر دست می‌تواند به صورت عمده‌یی روی سلامت شما تأثیر بگذارد.

● کارکردن با افراد سختگیر:

ممکن است به ندرت با خریدار یا فروشنده‌یی سختگیر و پرتوقع سروکار داشته باشید یا برعکس اگر در چنین محل‌هایی به عنوان کارمند یا مسؤول کار می‌کنید شاید قسمت اصلی کار شما با چنین افرادی باشد، یا در مشاغلی جنجالی نظیر دفاتر حقوقی و مالیاتی. کار با افراد گستاخ و سمج یا افراد معمولی و خشن، می‌تواند استرس‌زا و عصبانی‌کننده باشد. واکنش طبیعی ما در این زمان آن است که در عوض آن که اهانت‌ها را جزو ظرفیت کاری خود بگذاریم آن‌ها را به خود می‌گیریم، به خصوص اگر دوره‌ی آموزش و راهنمایی نیز برای تسلط بر چنین موقعیت‌هایی ندیده باشیم.

● مسؤولیت:

بسیاری از مشاغل درجاتی از مسؤولیت به همراه دارند؛ مسؤولیت برای بودجه، یا برای پروژه‌یی مشخص، یا برای ادارات یا افرادی دیگر. بسیاری از مردم از مسؤولیت لذت می‌برند، ولی اگر مسؤولیت ناخواسته باشد یا به صورت شایسته آموزش ندیده باشید و یا تجربه‌یی در کنترل آن نداشته باشید می‌تواند شما را تحت فشار بگذارد. اگر عنصر ریسک کردن نیز در کار باشد این فشارهای عصبی بیشتر می‌شود، مثلاً زمانی که باید تصمیم مهمی بگیرید، یا برای اقدامی که از نتیجه‌ی آن مطمئن نیستید موافقت کنید.

● عدم امنیت شغلی:

این خود دلیلی عمده برای ناراحتی‌های عصبی و روحیه‌ی خراب بسیاری از مردم به خصوص در دوران رکود اقتصادی است. «کار برای همه‌ی عمر» مسأله‌یی مربوط به گذشته است، و امنیت شغلی دیگر امری مسلم فرض نمی‌شود. بسیاری از مردم با علم به این که مازاد بر

احتیاج بودن یکی از احتمالات سازمان آن‌هاست مجبور به کارکردن هستند.

● مصاحبه‌ها و معرفی‌ها:

واکنش طبیعی هر فرد قبل از معرفی شدن و ایراد سخنرانی، یا شرکت در یک مصاحبه آن است که عصبی و نگران بشود. مقدار مشخصی سلول عصبی لازم است تا با به جریان انداختن آدرنالین انجام این امور را تسهیل کنند. علایم چنین درکی ممکن است سردرد، ناراحتی‌های معده، تحریک پذیری، افزایش ضربان قلب و تنفس و لرزش شدید دست‌ها، نزدیک زمان اجرای برنامه باشد. بعضی افراد فقط اولین باری که سخنرانی دارند دچار چنین حالت عصبی می‌شوند، ولی برخی دیگر هر بار دچار این حالت می‌شوند و مهم نیست که چگونه سعی می‌کنند بر آن مسلط شوند. اگر شما با این نوع برنامه‌ها زیاد سرو کار دارید و غالباً از حالات عصبی رنج می‌برید این مسأله سهم بالایی در استرس شما خواهد داشت.

● مزاحمت‌ها، تشکیلات ضعیف، سرو صدا:

با کاری که افراد در اطراف ما با سرو صدا و یا مزاحمت‌های دیداری انجام می‌دهند؛ همه ما به شدت تحت تاثیر محیط خود هستیم؛ ما باید هنگام کار تمرکز داشته باشیم و محیط کار پر سرو صدا و جایی که دیگران مرتب مزاحم ما می‌شوند عاملی قطعی برای ناراحتی‌های عصبی است.

● عدم آموزش:

اگر از شما انتظار می‌رود در شغلی که برای آن دوره‌ی آموزشی مناسب نگذرانده‌اید مشغول کار شوید، نظیر کار با تجهیزات، ماشین‌آلات یا نظام‌نامه‌ی کاری، این امر می‌تواند محیط شغلی استرس‌زایی برآورد.

شما بیافریند که نتیجه‌ی آن ممکن است احساس بی‌کفایتی، بیچارگی، وحشت و ناامیدی باشد.

● تغییر و تحول:

بعضی از افراد به طور طبیعی از تغییرات بسیار ناراحت می‌شوند. تغییر در کار می‌تواند از شغل یا محل کار تازه تارریس جدید و تجهیزات تازه متفاوت باشد. همچنین تغییر می‌تواند شیوه‌ی متفاوتی برای انجام دادن کاری مشخص باشد. بعضی تغییر را عامل و محرکی برای کارکردن می‌دانند، ولی گاهی پیش می‌آید که با تغییراتی در محیط کار احساس بی‌ثباتی، ناامنی، یا حتی تهدید کنید.

● خرابی کارها:

مهم نیست تا چه اندازه شخص منظمی هستید، همیشه این امکان وجود دارد که کارها به نحوی خراب شوند! همه چیز تحت اختیار شما نیست، و سروکار داشتن با بحران‌های غیرمنتظره دلیل عمده‌ی ناراحتی‌های عصبی است.

چرا ناراحتی‌های فکری یک مشکل محسوب می‌شوند؟

ناراحتی‌های روحی ناشی از مشکلات شغلی به همراه بسیاری از مسائل دیگر، می‌توانند به ناراحتی‌های جسمانی بی‌شماری تبدیل شوند ولی این اتفاق چگونه می‌افتد؟ زمانی که در موقعیت پریشان‌کننده‌ی قرار می‌گیرید، ذهن پیام‌ها را به بدن می‌رساند. در این حالت متابولیسم به سرعت بالا می‌رود و تغییرات هورمونی، فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در بدن انجام می‌گیرد. دانشمندان این عکس‌العمل را «جنگ و گریز» نامیده‌اند. بدن آماده‌ی واکنش می‌شود؛ احساس می‌کنید تعداد ضربان

قلب و تنفس زیاد شده است، و عضلات برای فعالیت سخت و سفت می‌شوند؛ در همان حال نیز خون به اعضاء اصلی بدن نظیر قلب و ریه و عضلات سرازیر می‌شود.

اگر تصمیم دارید خود را درگیر فعالیت‌های فیزیکی کنید این عکس‌العملی مناسب است، چه بخواهید بجنگید و چه فرار کنید. اگر چنین وضعی پیش بیاید شما انرژی خود را مصرف خواهید کرد و بدن دوباره به وضع عادی خود بر می‌گردد. ولی معمولاً چنین فعالیتی وجود ندارد. کامپیوتر شما قفل می‌کند؛ تلفنی ناراحت‌کننده دارید، یا اشتباهی مرتکب شده‌اید و هیچ اقدامی نمی‌کنید؛ احتمالاً همان طور می‌نشینید و به کار خود ادامه می‌دهید. تنش ایجاد شده، و رهایی و بازگشتن به حالت طبیعی نیز امکان ندارد. سرگردان می‌مانید و زمانی که با مورد ناراحت‌کننده‌ی دیگری مواجه شدید، تاثیر آن چند برابر می‌شود. این چیزی است که فشارهای روحی را تا این حد خطرناک ساخته است و ضروری است که از چنگال این فشارها خود را رها سازید.

ممکن است نتوانید بسیاری از عناصری را که در محل کار برای شما مشکل ساز هستند تغییر بدهید ولی با اندکی تلاش می‌توانید رفتار خود را نسبت به کار و روشی که در مقابله با موقعیت‌های دشوار اتخاذ می‌کنید، تغییر بدهید.

یوگا چگونه می تواند کمک کند؟

هاتا یوگا، یک سیستم تمرینات همه جانبه^۱ ورزشی است که بر روی ذهن و جسم کار می کند. ما در بخش های قبلی دیدیم که محیط فیزیکی کار، چگونه می تواند مشکلاتی از قبیل پشت درد، فشار و خستگی چشم و ناراحتی هایی که از کارهای مکرر ایجاد می شوند به وجود بیاورد. همچنین دیدیم چگونه ناراحتی های فکری ناشی از کار می توانند علایم بیماری های جسمی و روحی را به وجود بیاورند.

ذهن و جسم کاملاً از درون به یکدیگر وابسته هستند. زمانی که تحت فشار روحی باشید، ذهن شما به بدنتان پیغام می فرستد و می گوید: «من دچار دغدغه و پریشانی هستم کمک!» و بدن واکنش نشان می دهد. به همان صورت نیز احساس ناراحتی های جسمانی و درد می تواند روی حالات ذهنی اثر بگذارد. ذهن و جسم باید به طور هم آهنگ کار کنند، و به این دلیل است که یوگا راه حل مناسبی برای ناراحتی های محیط کار

است. پایه‌ی هاتا یوگا، پیوند ذهن و جسم است. بدن سالم ناشی از عقل سالم است و برعکس.

اجازه بدهید به این مسأله که یوگا واقعاً چگونه می‌تواند در مقابله با عوارض جانبی و ناخواسته محیط کار به شما کمک بکند، نظری دقیق‌تر بیندازیم.

تمرینات یوگا از راه‌های مختلف می‌توانند کمک کنند:

- تمرینات بدنی به طور کلی تنش‌های بدن را آزاد ساخته، خشکی و سختی بدن را نرم می‌سازد، انرژی را افزایش می‌دهد و به از بین بردن ناراحتی‌های خاص نظیر پشت درد و خستگی و فشار و ناراحتی‌های چشم کمک می‌کند.

- تمرینات رهاسازی بدن، تنفس و مراقبه می‌تواند به شما در از بین بردن آثار فشارهای عصبی کمک بکند.

- تمرینات مرتب بدنی، تنفسی، رهاسازی بدن و تمرینات مراقبه می‌تواند کمک کند تا در برابر عوارض فشارهای عصبی ناشی از محیط کار مقاوم‌تر شوید و بهتر بتوانید با مسائلی که به شما تحمیل می‌شود مقابله کنید.

- تمرینات مرتب ورزشی به شما احساس سلامت عمومی داده و در تمام زندگی اثر می‌گذارد.

- یوگا می‌آموزد چگونه احساسات خود را زیر نظر داشته و بیشتر با بدن خود و نیازهای آن هم‌آهنگ باشید.

تمرین‌های این کتاب، مشخصاً برای کمک به افراد شاغل انتخاب و برگزیده شده است. موارد بسیاری وجود دارد که یوگا می‌تواند مؤثر باشد و فواید اصلی آن‌ها در زیر فهرست شده‌اند:

- رهایی از خشک شدن عضلات و مفاصل: اگر برای مدتی طولانی در همان

نشستن، یا در هر وضعیت ثابتی قرار گیرید به خشکی دائمی مفاصل دچار خواهید شد. تمرینات یوگا به آرامی بدن را نرم می‌کند و مفاصل را برای حرکت آزاد ساخته، تحرک و انعطاف‌پذیری سراسر بدن را افزایش می‌دهد. یوگا سیستمی تعادلی است؛ یعنی اگر کشش را به یک طرف انجام می‌دهید، می‌بایست همان کشش را در طرف مقابل نیز اجرا کنید. مثلاً اگر پشت خود را به مدت طولانی خم کرده و در کارگاه خود قوز کرده نشسته‌اید یوگای آرام، کشش پشت، تنش و خشکی روی هم انباشته شده را آزاد می‌سازد.

تمرینات یوگا در ضمن عضلاتی که در وضعیتی منقبض شده‌اند را کشش می‌دهد. عضلات انقباض یافته باعث کاهش جریان گردش خون می‌شوند و تنها هنگامی که کشش یابند از تنش‌ها رها می‌شوند و جریان خون در بدن افزایش می‌یابد.

ستون مهره‌ها نرم و انعطاف‌پذیر اساس سلامت کامل است. بیشتر تمرینات روی بهتر ساختن حالت ارتجاعی بدن و پرورش ستون مهره‌ها و گروه عضلات اطراف آن تکیه دارند.

● به رفع مشکلات موضعی بدن کمک می‌کند: یوگا به ظاهری مناسب احتیاج دارد. نقطه‌ی شروع در هر تمرین آن است که پشت، گردن و سر، در یک خط مستقیم قرار گیرند و عضلات شکم محکم نگاه داشته شوند. بعداً خواهید دید که هر تمرین با این کنترل اندام شروع می‌شود. با اجرای مرتب تمرینات، به بدن خود آموزش دوباره خواهید داد تا هنگام کار آن را مستقیم نگه دارید؛ در نتیجه از درد و مشکلاتی که در ارتباط با ناراحتی‌های موضعی عود می‌کند جلوگیری می‌شود. تمرینات شما را از وضعیت بدنتان و اینکه آیا نشستن و ایستادن به طور صحیح انجام می‌گیرد یا نه بیشتر آگاه می‌سازد. پس در طول رپاز می‌توانید حالت بدن خود را کنترل کنید.

- جریان گردش خون را افزایش می‌دهد: قبلاً گفتیم با کش آوردن عضلات و آزاد ساختن تنش، چگونه جریان گردش خون در سراسر بدن افزایش می‌یابد. به علاوه، ثابت ماندن در هر وضعیت به خصوص نشستن، جریان سیستم گردش خون را محدود می‌سازد. همه‌ی تمرینات این کتاب شما را مجبور می‌کند بدن خود را حرکت بدهید و در یک بخش از کتاب از شما می‌خواهیم که بایستید و به بدن خود کشش بدهید. در نتیجه، تمرینات جریان گردش خون را افزایش می‌دهد و سطح انرژی شما را بالا می‌برد.
- پایین آوردن خطر فشارهای عصبی ناشی از کارهای تکراری: اگر تمریناتی که برای مچ دست، انگشت و بازو در این کتاب آمده است مرتب اجرا شود، خطر ناشی از کارهای تکراری را کاهش می‌دهد. این تمرینات مفاصل را به حرکت می‌اندازند، زردپی‌ها را که در یک وضعیت قفل شده‌اند کشش می‌دهند و گردش خون را در محل‌هایی که در معرض خطرند، تسریع می‌کنند.
- فشار و خستگی چشم را کاهش می‌دهد: ممکن است تعجب کنید اگر بدانید یوگا تمریناتی نیز برای چشم دارد. در ورزش‌های دیگر معمولاً چشم را ندیده می‌گیرند. آیا هرگز به این فکر افتاده‌اید که چشم خود را ورزش بدهید؟ چشم‌ها از اعضای اصلی و با عضلات بسیار هستند که همانند اعضا دیگر بدن، از کار زیاد خسته می‌شوند. تمرینات چشمی این کتاب تنش‌ها و فشارهای چشم را که بر روی هم انباشته شده است از بین می‌برد. این تنش‌ها می‌تواند بر اثر خیره شدن بر صفحه‌ی کامپیوتر به مدت طولانی، تمرکز روی یک متن، یا کارهایی که باید از نزدیک و در مقابل نور ضعیف انجام گیرد ایجاد گردد.
- بدن را حیات دوباره می‌بخشد: وقتی تمرینات یوگا را انجام می‌دهید، تنش‌ها را آزاد می‌سازید. و این کار منبع وسیعی از انرژی را آزاد

می‌سازد، همان انرژی‌یی که فشارهای روحی شما آن را از بین برده بود. زمانی که تمرینات فیزیکی انجام می‌دهید، جریان گردش خون را نیز در بدن افزایش می‌دهید. خونی که اکسیژن با خود دارد و مواد غذایی به سلول‌ها می‌رساند. تمرینات تنفسی بدن را از اکسیژنی که افزایش یافته‌است سرشار ساخته، سمومی را که در بدن انباشته شده‌اند دفع می‌سازد و باعث می‌شود بار دیگر احساس کنید سرشار از انرژی شده‌اید.

● تنش‌های جسمانی را که به دلایل فشارهای عصبی، ایجاد شده‌اند آزاد می‌سازد: گردن، شانه و قسمت بالای پشت شما، نخستین جاهایی هستند که تنش در آن‌ها متراکم می‌شود و نتیجه‌ی آن می‌تواند عضلات به هم پیچیده و دردناکی باشد که در اثر تماس درد می‌گیرند. بسیاری از تمریناتی که به این کتاب اضافه شده‌اند روی این قسمت تمرکز دارند یعنی از بین بردن تنش و شل کردن عضلات به هم پیچیده - گویی خود را ماساژ می‌دهید.

● کاهش فشارهای عصبی: توجه به تنفس در طول تمام تمرینات و تمرینات تنفسی مخصوص، شما را آرام می‌سازد. تنفس تنظیم شده تاثیر عمیقی بر روی بدن دارد. اعصاب را آرام می‌کند و هیجانات را متعادل می‌سازد به اضافه‌ی آن که ذخیره اکسیژن افزایش یافته باعث می‌شود هشیارتر بشوید.

تمرینات رهاسازی بدن و مراقبه، ذهن را متمرکز ساخته و کل بدن را قادر به ریلکس شدن می‌سازد و تنش‌هایی که در طول روز افزایش یافته‌اند را از بین می‌برد و شما را با احساسی از آرامش و صفا و تسلط برخورد باقی می‌گذارد.

● احساس کلی سلامت و نشاط: این تاثیر روزافزون تمرینات یوگا خواهد بود.

چگونه محل کار خود را بهتر سازید

هیچ‌گاه دو محل کار از هر نظر شبیه یکدیگر نیستند. ولی ما این‌جا به بخش‌های اصلی محل کار شما نظر داریم و می‌خواهیم ببینیم چگونه با انجام تغییراتی کوچک سلامت و تندرستی خود را در هنگام کار بیشتر کنید.

ممکن است لغت کارپژوهی^۱ را شنیده باشید که به معنای رابطه بین شما و محل کارتان می‌باشد. کارپژوهی در عمل به شما و کارفرمای شما مربوط می‌شود تا به طراحی تجهیزات و سیستم‌ها دقت کنید که دارای ترکیب شایسته‌یی باشند و ریسک فشارهای عصبی و آسیب‌دیدگی را کاهش دهند.

در بیشتر کشورها کارفرمایان، توسط قانون مجبور می‌شوند محیط

۱ Ergonomics. مهندسی محیط کار، کارخوردشناسی. علم بهینه‌سازی رابطه انسان و محیط کار.

کار ایمنی برای شما تهیه کنند و اگر هر قسمت از کار یا تجهیزات برای شما ناراحتی و فشار عصبی ایجاد می‌کند باید فوراً به سرپرست، رئیس اداره، یا کارفرمای خود اطلاع بدهید و بخواهید مشکل شما یادآوری شود. این مشکل ممکن است در حد کاری ساده مثل یک صندلی تازه باشد، تا نیاز به طراح دوپاره یک سیستم کاری و آیین‌نامه‌یی، نظیر آن که عده‌یی از کارکنان کار با کامپیوتر و تلفن را به نوبت جانشین سازند تا خطر فشارهای چشمی و آسیب‌هایی که از کارهای تکراری پیش می‌آید را کاهش دهند. حتی کوچکترین ناراحتی فیزیکی - سطح یک میزلق یا صندلی‌یی که زیاد بالا یا پایین باشد - می‌تواند روی آسایش و تمرکز شما، و در نتیجه اجرای کار، اثر وسیعی بگذارد. بنابراین بیشترین توجه کارفرمای شما می‌بایست به فراهم آوردن محیط کاری امن و راحت برای شما معطوف گردد.

تجهیزات

لازمه‌ی هر محل کار و هر شغلی تجهیزات مخصوصی است که از کامپیوتر روی میز شروع و تا ماشین‌آلات کارخانجات و مداد و کاغذ ادامه می‌یابد. ما احتمالاً نمی‌توانیم همه‌ی آن‌ها را بررسی کنیم، ولی روی تجهیزات اصلی که در بیشتر مشاغل رایج است تاکید می‌کنیم.

صندلی شما

بیشتر مشاغل عمدتاً به صورت نشسته انجام می‌گیرد. و این بدان معنی است که صندلی قسمتی حیاتی از تجهیزات می‌شود، که اگر

ناراحت و نامناسب باشد، خطر ناراحتی‌های موضعی را پیش می‌آورد. مشاغل مختلف، نیاز به گونه‌های متفاوت وسایل نشستن دارند؛ صندلی مطلوب برای کار با صفحه کلید متفاوت از صندلی‌یی خواهد بود که برای نشستن پشت خط تولید یا پشت صندوق یک فروشگاه است. همان‌طور که همه‌ی مشاغل با یکدیگر تفاوت دارند، افراد نیز از یکدیگر متمایز هستند. افراد با طول قد مختلف دارای ساق پای متفاوتی هستند و صندلی شما باید بتواند با این تفاوت‌ها منطبق شود. به عنوان راهنمایی کلی صندلی باید دارای این تسهیلات باشد:

- تنظیم‌کننده‌ی ارتفاع تشک صندلی
- تنظیم‌کننده ارتفاع پشت صندلی
- نقطه‌ی اتکای مناسب برای پشت شما
- بالشتک مناسب روی تشک و پشت صندلی که تکان شدید را به خود بگیرد.

ممکن است متناسب با شغلی که دارید به صندلی‌یی نیاز باشد که بتواند از هر طرف بچرخد و برای حرکت چرخ نیز داشته باشد.

عرض صندلی باید مناسب باشد و پاها را از باسن تا زانو تحمل کند. به پشت زانو و وسط ران نباید هیچ گونه فشاری وارد آید. بعضی صندلی‌ها ممکن است دسته داشته باشند، که ضروری نیست. تشک صندلی باید کمی رو به جلو شیب داشته باشد، که باسن روی آن به طور مایل قرار بگیرد. بعضی صندلی‌ها، تسهیلات نیمه اتوماتیک چرخان دارند. ولی صندلی مطلوب برای میز تحریر صندلی‌هایی با پنج چرخ است که اجازه دهد حرکات در آن آزادانه انجام گیرد. صندلی شما باید طوری باشد که بتوانید برای مدت طولانی راحت بنشینید. اگر دچار هرگونه ناراحتی یا مشکل شدید، باید بخواهید که آن را بررسی کنید و اگر

لازم شد تقاضا کنید آن را تعویض کنند. به خاطر داشته باشید ستون مهره‌ها مرکز اعصاب بدن شما می‌باشند؛ مسلم است که باید با صندلی و بالشک مناسب از آن نگه‌داری شود.

میز تحریر شما

میز تحریر باید به اندازه کافی بزرگ باشد که صفحه کلید کامپیوتر، تلفن و هر نوع تجهیزات دیگر بتواند روی آن جا بگیرد و فضای کافی نیز برای قرار دادن اسناد و مدارک به صورت آزادانه داشته باشید. کامپیوتر باید در محلی گذاشته شود که سیم‌های آن آویزان نباشد که به پاگیر کند و سرنگون شود و باید در محل مطمئنی قرار داده شود. اگر به طور دائم از روی اسناد اصلی و یا با ارجاع به آن‌ها تایپ می‌کنید، باید تقاضای پایه‌یی برای اسناد بدهید. این پایه، اسناد را به طور عمودی نگاه می‌دارد. و منظور آن است که مجبور نباشید مرتب پایین را نگاه کنید. حرکتی که می‌تواند، روی گردن و قسمت بالای پشت، فشار آورد؛ همچنین باید فضای کافی برای پاها در زیر میز باشد تا بتوانید پاها را به وضعیت‌های متفاوت بگذارید.

تجهیزات صفحه نمایش شما (DSE)

تجهیزات صفحه‌ی نمایش در مشاغل گوناگونی کاربرد دارد از جمله: واژه‌پردازی، محاسبات کامپیوتری، نشر رومیزی، طراحی کامپیوتری، گزارش انبار و انبوهی از کارهای دیگر. اگر از مانیتور یا صفحه‌ی نمایش استفاده می‌کنید، باید دارای تسهیلات زیر باشد:

- تنظیم‌کننده‌ی اختلاف رنگ و درخشندگی.
- صفحه کلید و صفحه نمایش باید بتوانند مستقلاً حرکت کنند.

- تنظیم کننده زاویه برای صفحه کلید که بتواند در مواقع ضروری به طرف پایین بیاید یا بچرخد.

- زبانه‌هایی برای صفحه کلید که بتواند شیب‌دار شود.

- محل کافی جلوی صفحه کلید باید باشد، که بتوانید در مواقع لزوم دست‌ها و بازوها را به آن تکیه بدهید.

مهم آن است که نور یا بازتابی از آن روی صفحه کامپیوتر نباشد چون می‌تواند باعث خستگی و فشار به چشم‌ها شود. صفحه نمایش خود را خاموش کرده و نور آن را بررسی کنید. اگر تصویر خود را می‌توانید در آن ببینید باید یا وضعیت صفحه، یا منبع نور را تغییر دهید؛ دستگاه شما باید در قسمت زاویه راست هر نور طبیعی باشد، که هر گونه تابش نوری را به حداقل برساند.

نباید با هیچ مانیتور یا صفحه‌ی نمایش که درست در جلو یا روبروی پنجره‌ی است کار کنید. مطمئن بشوید که پرده‌ی جلوی پنجره‌ها وجود دارد که در موارد لزوم بتوانید جلوی تابش خورشید را بگیرید.

همچنین نور می‌تواند روی هر سطح براق همواری نظیر قفسه‌ی پرونده‌ها، سطح میزها، یا دیوارهای شیشه‌ی منعکس شود و روی صفحه نمایش شما اثر بگذارد.

نور مصنوعی نیز می‌تواند موجب بازتاب‌هایی روی صفحه نمایش بشود. نور خود را امتحان کنید. نورهایی که بالا و به طرف سقف می‌رود یا نورهای پراکنده‌ی مشابه، از لامپ‌های فلورسنت سنتی روشنایی زننده‌ی کمتری دارند.

اگر قادر نیستید تابش نور را کم کنید، می‌توانید تقاضای صفحه‌ی نورگیر بکنید. ولی باید واقعاً راه حل نهایی را یافت چون با این کار فقط تاثیر جانبی مشکل موجود را تقلیل می‌دهید.

اگر برفکی روی تصویر صفحه نمایش بود، فوراً تکنسین را خبر کنید. چون کار کردن در این وضعیت به چشم فشار وارد می‌کند. به خاطر داشته باشید که صفحه‌ی نمایش خود را مرتب تمیز کنید. چون صفحات کامپیوتری گرد و غبار و دوده را به آسانی به خود می‌گیرند و این کار می‌تواند جلوی وضوح صفحه را بگیرد.

در انتخاب رنگ صفحه‌ی خود دقت کنید. لامپ‌های رنگی و براق فلورسنت ممکن است جالب باشند، ولی در طول زمان می‌توانند چشم را خسته کنند.

بسیاری از کار فرمایان برای کارکنان خود که از صفحه نمایش به عنوان جزء اساسی شغل خود استفاده می‌کنند آزمایش رایگان چشم می‌گذارند (در بعضی کشورها نظیر انگلستان این آزمایش مطابق قانون اجباری است). اگر عینکی لازم دارید که فقط هنگام کار با صفحه نمایش از آن استفاده می‌کنید، کارفرمای شما ممکن است مقداری از وجه عینک را بپردازد. اگر دچار هرگونه فشار خستگی در چشم، مشکلات دیداری یا سردرد شدید، حتماً باید آزمایش چشم به عمل آورید.

چگونگی حالت بدن در هنگام کار

نشستن

حالت صحیح بدن می‌تواند به جلوگیری از مشکلات عضلانی-استخوانی که در اثر کارهای نشستن به وجود می‌آید کمک کند. در زیر راهنمایی‌هایی برای حالت بدن شما هنگام نشستن پشت میز تحریر انجام کارهای صفحه کلیدی آمده است، ولی بسیاری از نکات آن نیز به هر نوع کاری که مربوط به پشت میز نشینی باشد ارتباط دارد:

- ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید، تا زمانی که برای استفاده از صفحه کلید نشسته‌اید، ساعدها افقی و مچ‌ها مستقیم باشند.
- پاها باید بر روی زمین صاف باشند. در غیر این صورت، باید از زیرپایی استفاده کنید. زیرپایی را اگر در موارد غیرضروری به کار ببرید، می‌تواند برای شما مشکلات موضعی به وجود بیاورد.
- پاها را هنگام کار تاب ندهید و آن‌ها را روی هم نیندازید. چون این کار می‌تواند باسن شما را پیچ دهد و گردش خون را محدود سازد.
- لبه صندلی ننشینید. عقب بنشیند که پشتی آن بتواند تکیه‌گاهی برای ناحیه‌ی مهره‌ها باشد.
- اگر برایتان راحت‌تر است بالشتکی پشت خود بگذارید.
- اگر از صفحه کلید استفاده می‌کنید، باید حداقل امکان انحراف و انعطاف و کشش مچ‌ها وجود داشته باشد.
- از نشستن در یک حالت برای مدت طولانی پرهیزید؛ برای ده تا سی ثانیه در هر نیم ساعت به خود استراحت بدهید و کشش و رهاسازی بدن را انجام بدهید.

ایستادن

زمانی که به مدت طولانی مجبوریم بایستیم، بدن بی‌حال و خسته شده و سلامت ظاهری آن آسیب می‌بیند. رایج‌ترین کار برای غالب مردم در چنین مواردی آن است که پشت خود را خم و شکم و عضلات آن را رها سازند، وزن اضافه را روی ناحیه‌ی باسن و تهیگاه می‌اندازد، و شانه‌ها و گردن را خم می‌کنند. ایستادن به مدت طولانی فشار زیادی نیز روی پاها که تمام وزن بدن را تحمل می‌کنند می‌گذارد. معمولاً قسمت‌های برجسته‌ی کف پا یا پاشنه‌ها درد می‌گیرد و می‌سوزد. گاهی برای آلتنه

این ناراحتی را نداشته باشیم وزن را روی قسمت دیگری از پاها می‌گذاریم، مثلاً قسمت خارجی کف پا، که این کار به نوبه‌ی خود می‌تواند روی ظاهر بدن ما اثر بگذارد.

● سعی کنید نسبت به چگونگی بدن خود، آگاهی داشته باشید و مرتب آن را بررسی کنید. برای آن که فراموش نکنید - شانه‌ها عقب؛ شکم به داخل - اوقات فراغتی که در طول روز پیدا می‌کنید تنوعی خواهد بود برای کمک به شما تا به عضلات خود آموزش دوباره بدهید تا وضعیت بدن را به خوبی حفظ کنند.

● فعالیت داشتن کمک مؤثری می‌کند. اگر برایتان امکان دارد مرتب به این طرف و آن طرف قدم بزنید، وگرنه، وزن خود را از روی یک پا به روی پای دیگر منتقل کنید، پنجه‌های پا را داخل کفش جمع کنید و بعد آن‌ها را رها کنید، و اگر کفش‌هایتان مناسب بودند، روی نوک پنجه بدن را به بالا بکشید.

● انتخاب کفش مسأله‌ی مهم و حیاتی برای مشاغلی است که لازمه‌ی آن ایستادن بر روی پا برای مدتی مدید است. کفش پاشنه بلند برای خانم‌ها مناسب نیست؛ چون تمام وزن بدن را روی برجستگی‌های کف پا می‌آورد و با این کار روی تقارن دو باسن تأثیر می‌گذارد. بعضی خانم‌ها به هر صورت، ممکن است به دلیل دارا بودن زردپی کشیده‌شده‌ی آشیل از پوشیدن کفش‌های بی‌پاشنه ناراحت شوند و کفش‌هایی را که کمی پاشنه داشته باشد ترجیح دهند. بهترین کفش آن است که پاها را نگه‌دارد و کفش‌هایی که پاها را فشار می‌دهد، ناراحتی‌های بی‌مورد ایجاد می‌کند. مشاغل مختلف، ضوابط متفاوت برای لباس یا شرایط ایمنی خواهند داشت که در انتخاب کفش تأثیر خواهد گذاشت. لازمه‌ی بعضی مشاغل پوشیدن لباس‌های یکنواخت است، یا ممکن است مجبور باشید از کفش‌های ایمنی استفاده کنید.

استراحت بین ساعات کاری

ممکن است شما هیچ اختیاری روی جریان کاری خود نداشته باشید، ولی اگر دارید، بیشتر این آزادی را برای افزایش سلامت خود به هنگام کار بگذارید. کلید این کار تنوع است: تنوع در وظیفه، ذهن را هشیار نگه می‌دارد و از بسیاری مشکلات فیزیکی که کارهای تکراری روزانه پیش می‌آورد، می‌کاهد. اگر چشمان شما از خواندن سند یا مدرکی یا کار با صفحه کامپیوتر خسته شده است به خود وقفه‌ای داده و کار دیگری انجام بدهید؛ چند تلفن بزنید یا امور بایگانی را انجام بدهید. اگر پاهایتان گرفته است و پشتتان درد می‌کند، مأموریت یا کاری که لازمه‌ی آن ایستادن و راه رفتن است انجام بدهید. می‌دانیم که ممکن است برای انجام وظیفه‌ی مشخصی با زمان‌بندی محدود تحت فشار قرار گرفته باشید، ولی بدانید که استراحت چند دقیقه‌ای برای شما شادابی و تندرستی به بار می‌آورد که می‌توانید کار خود را به طور شایسته‌تری انجام بدهید.

مخصوصاً در مورد کار مداوم روی صفحه‌ی نمایش کامپیوتر که می‌تواند شما را در معرض خطر و آسیب ناشی از مشکلات موضعی، خستگی و فشار چشم و فشارهای عصبی ناشی از کارهای مکرر قرار دهد. در ضمن احتمال دارد دچار خستگی عمومی و عدم تمرکز بشوید. مهم است که هنگام کار با صفحه نمایش وقفه‌یی برای خود مقرر کنید. این ممکن است انجام دادن وظایف دیگر باشد، یا اگر کاری ندارید انجام دهید برای کمی استراحت از صفحه‌ی کامپیوتر دور شوید.

تنظیم وقت برای چنین وقفه‌های کاری بسیار مهم است. این وقفه‌ها نباید موکول به زمانی شود که قبل از آن خسته و بی حال و ناراضی شده‌اید چون بسیار دیر است. شما باید مکرراً وقفه‌های کاری کوتاه ۴۰ تا

داشته باشید. استقامت هر شخص متفاوت از دیگری است و کارفرمای شما باید این اجازه را بدهد که به تشخیص خود وقفه‌هایی در کار ایجاد کنید.

شرایط فیزیکی

صدا

سر و صدا می‌تواند در بسیاری از محل‌های کار عاملی برای ناراحتی‌های عصبی شود. تجهیزات دفتری، مثل چاپ‌گرها و دستگاه‌های فتوکپی سر و صدای زیاد دارند، ولی نباید به نحوی مزاحم کار شما بشود که تمرکزتان را برهم بزند یا مجبور شوید صدای خود را به حدی بلند کنید تا آن را در تلفن بشنوند یا به گوش همکارانتان برسد. در کارگاه‌های صنعتی نیز ممکن است دستگاه‌ها بسیار پر سر و صدا باشد و تمرکز را به هم بزند و دچار سردردتان کند. محافظ گوش می‌تواند در بسیاری از موارد که نمی‌توانند سطح سر و صدا را پایین بیاورند یکی از نیازهای کار باشد. در این جا نکته‌های اساسی برای کمک به کاهش میزان سرو صدا در محل کار شما به خصوص در دفاتر آمده‌است:

- سعی کنید لوازم صدا دار را به جایی منتقل کنید که از پایانه‌ی کاری شما تا حد امکان دور باشد.
- برای چاپ‌گرهای خود از سپر آکوستیک استفاده کنید؛ که برای غالب مدل‌ها در دسترس است.
- در اطراف دستگاه کپی یا چاپ‌گر یا هر گونه لوازم صدا دار دیگر دیواره‌یی بکشید.
- صدای زنگ تلفن خود را پایین بیاورید.

- برای کاهش صداهای خارجی تقاضای شیشه‌های دو جداره بدهید.
- برای آن که پنجره‌ها باز نشوند و صداهای خیابان و دیگر صداهای خارجی را به درون نیاورند، تقاضای دستگاه خنک‌کننده‌ی هوا بدهید.

نور

در هر محلی اگر نور برای انجام کار شما کافی نباشد می‌تواند باعث خستگی، فشار چشم و سردرد شود. روشنایی باید برای انجام وظایف مناسب باشد؛ مثلاً نور کمتر برای کارهای کامپیوتری و نور بیشتر برای نوشته‌ها و دیگر کارهای نزدیک. لامپ فلورسنت نور شدیدی ایجاد می‌کند؛ اگر در چنین وضعی گیر کرده‌اید سعی کنید یکی از لامپ‌ها را بیرون بیاورید تا از شدت نور بکاهید. برای چاره‌ی کار چراغ‌های پایه‌دار که نور را پخش می‌کنند، یا چراغ کار نظیر چراغ‌های رومیزی را در نظر بگیرید. سعی کنید از نور فلورسنت و چراغ‌های هالوژن برای روشنایی میز تحریر خود اجتناب کنید، چون آن‌ها مقدار معتناهی میدان الکترومغناطیسی در اطراف منتشر می‌سازند که باعث سردرد و مشکلات دیگر برای سلامتی می‌شوند. میدان الکترومغناطیسی یکی از عواملی است که می‌تواند باعث سردرد و سایر مشکلات دیگر برای سلامتی گردد.

به خاطر داشته باشید که رنگ سفید باعث انعکاس نور می‌شود و دیوارهای سفید، قفسه‌ی پرونده‌ها و حتی کاغذ سفید نور را منعکس می‌سازد. همین طور نیز سقف‌های شیشه‌ای نور را در اطراف اطاق انعکاس خواهد داد.

درجه حرارت / رطوبت

درجه‌ی حرارت محل کار باید برای کارکنان آن مناسب باشد این میزان می‌تواند بین ۱۹ تا ۲۳ درجه سانتیگراد باشد. اگر دستگاه تهویه مطبوع دارید، دماسنج آن حرارت را کنترل می‌کند. اگر ندارید، می‌توانید مشکل کنترل گرما را با باز کردن پنجره‌ها حل کنید. اگر گرم شدن بیش از حد هوا در ماه‌های تابستان مشکل آفرین است از پنکه‌ها و تهویه‌های سبک می‌توان استفاده کرد. اگر در دفتر شما هوای تازه وجود ندارد، هنگام ساعت ناهار مدتی بیرون از اداره قدم بزنید.

هوای خشک می‌تواند موجب ناراحتی‌هایی مانند خارش گلو، چشم‌ها و پوست شود. این مشکلات، عوارض جانبی برخی از سیستم‌های تهویه مطبوع است. گیاهان آپارتمانی یا قرار دادن ظرف آبی در دفتر به ذخیره‌ی رطوبت در اطاق کمک می‌کند. در ضمن می‌توانید از دستگاه بخور نیز بهره ببرید.

قانون بهداشت و ایمنی

بیشتر کشورها دارای قانون بهداشت و ایمنی هنگام کار هستند که راهنمایی‌هایی تهیه کرده و مقرراتی نیز وضع نموده‌اند. بسیاری از کارفرمایان این اطلاعات را در اختیار کارکنان خود قرار می‌دهند و دارای نمایندگانی هستند. که به محل کار می‌آیند تا پایانه کاری شما را بازرسی کرده و مطمئن شوند که راهنمایی‌های آنان به کار بسته شده است. اگر، به هر صورت کارفرمای شما کمترین تمایلی به تذکر مشکلات و رفع آنها در محیط کارتان نداشت، این اطلاعات غالباً حاضر و در دسترس است و می‌توانید از آن برای تاکید تقاضای خود و بهبود کار استفاده کنید.

بسیار کوتاه بینی است اگر کارفرمایی نسبت به سلامت کارکنان خود بی توجه باشد. کارکنانی که دارای محیط کاری راحت و امنی هستند تولید بیشتری دارند و کمتر از کسانی که دارای چنین شرایطی نیستند کار خود را رها می کنند. بنابراین در درازمدت استفاده مالی از آن کارفرمایانی است که روی رفاه و آسایش کارکنان خود سرمایه گذاری کرده اند.

هنگام کار چه چیزهایی باید بخورید؟

ضرب‌المثل معروفی می‌گوید: شما آن چیزی هستید که می‌خورید. ولی برای خوردن و آشامیدن خود هنگام کار چه اندازه فکر می‌کنید؟ آن چه می‌خورید و می‌آشامید تأثیر عمده‌یی روی انجام کار شما دارد. در کوتاه مدت، رژیم غذایی می‌تواند روی میزان انرژی، کارایی و حتی خلق و خوی شما اثر بگذارد. در درازمدت، برنامه غذایی بی‌تعادل می‌تواند پی‌آمدهای جدی برای سلامت شما داشته باشد.

به سادگی می‌توان به بد غذایی هنگام کار عادت کرد. بسیاری از مردم وسوسه می‌شوند که در طول روز چیز مختصری بخورند. این می‌تواند به دلیل آن باشد که خسته و کسل شده‌اید یا اگر تحت فشار عصبی قرار گرفته‌اید می‌خواهید به این وسیله خود را راحت کنید، گاهی نیز هوس شیرینی می‌کنید تا میزان انرژی خود را بالا ببرید. به خصوص اگر فروشگاه، تریا یا مغازه‌یی نزدیک باشد کار ساده‌تر می‌شود. بسیاری

از مردم بقدری مشغول کار هستند که مهلتی برای صرف ناهار پیدا نمی‌کنند و اصلاً این وعده غذایی را فراموش کرده یا با غذایی سبک خود را سیر می‌کنند.

کتاب‌های بسیاری وجود دارد که خصوصاً به تغذیه توجه داشته و اندرزهایی در مورد این که چه بخورید و چه نخورید تهیه کرده‌اند. مقصود از این بخش آن است که برای یک دقیقه شما را مجبور به مکث کرده و فکر کنید هنگام کار چه چیزهایی می‌خورید و می‌آشامید و ببینید آیا محلی برای اصلاح آن وجود دارد. نکات و راهنمایی‌های ساده‌ی نیز برای شما تهیه شده که در پی خواهد آمد.

● **صبحانه مفصلی بخورید:** احتمالاً با این نصیحت آشنا هستید، ولی واقعیت این است که ما غالباً صبح با یک فنجان چای یا قهوه به سرکار خود می‌رویم. صبحانه وعده‌ی غذایی حیاتی است؛ اگر صبحانه را از دست بدهید ممکن است بیش از دوازده ساعت از هنگامی که صبح سرکار حاضر شدید چیزی نخورده باشید و انتظار داشته باشید ذهن و جسم شما به طرزی صحیح عمل کنند. این به مثابه آن است که از اتومبیل خود انتظار داشته باشید بدون بنزین کار کند! صبحانه، باعث می‌شود روز را به خوبی آغاز کنید به خصوص اگر این امکان وجود داشته باشد که به حدی مشغول کار شوید که نتوانید ناهار مناسبی بخورید و کمک می‌کند از وسوسه‌ی غذاهای سرپایی و شیرین بین وعده‌های غذایی ممانعت به عمل آورید.

صبحانه باید مغذی و متعادل باشد. صبحانه به عنوان وعده‌ی غذایی مقوی و کامل می‌تواند غذایی کاملاً پخته باشد، اگر شما چنین انتخابی کردید بدانید که غذای کباب شده بهتر از سرخ شده است، سعی کنید صبحانه پخته شده را به هفته‌ی یک یا دو روز مرهم‌دود

سازید. برای انتخاب صبحانه‌یی سالم‌تر می‌توان از مواد ساده‌تری همانند آب پرتقال، برشتوک یا نان برشته (ترجیحاً قهوه‌ای) استفاده کرد. برشتوک‌هایی از نوع فیبر بالا را به جای برشتوک‌های شیرین انتخاب کنید. شیر روی برشتوک و داخل چای را نیز از شیر نیم‌چرب یا بدون چربی استفاده کنید. برای روی نان برشته خود نیز از مواد کم چربی استفاده کنید. انتخاب دیگر برای صبحانه می‌تواند مجموعه‌یی از میوه‌ها و ماست کم چربی باشد. آب داغ با کمی آب لیمو ترش به عنوان اولین و عالی‌ترین نوشابه برای آغاز بیداری شماست. چون بدن را شستشو می‌دهد و به از بین بردن سموم کمک می‌کند.

برای خوردن صبحانه، ممکن است مجبور باشید صبح زودتر بیدار شوید ولی سعی خود را بکنید و منظم باشید. اگر به علت کمبود وقت، صبحانه نخورید ممکن است به حدی گرسنه شوید که سر راه خود به خرید شکلات و چیزهایی مشابه آن متوسل شوید که تا هنگام ناهار شما را سرپا نگاه دارد. دقت کنید و منظم باشید و غذایی مختصر از موادی مغذی‌تر نظیر چوب شور، شیرینی برنجی، میوه، ماست و بیسکویت‌های کم شیرینی به همراه داشته باشید که بتوانید به هنگام لزوم چیزی بخورید.

● در طول روز بیاشامید: زمانی که احساس تشنگی به شما دست می‌دهد، در واقع به معنای آن است که قبلاً بدتان دچار بی‌آبی شده است و مهم است که مرتب و در طول روز آب بیاشامید. به چای و قهوه اکتفا نکرده بلکه از آب خوردن نیز استفاده کنید. اگر برایتان میسر است بطری آبی روی میز تحریر یا در کارگاه یا اتومبیل خود داشته باشید. آب، بدن را تمیز می‌کند و بهترین مایع برای فرونشاندن عطش است. سعی کنید از آشامیدنی‌های شیرین، مثل کوکا و لیموناد اجتناب کنید. چون این‌ها

علاوه بر آنکه سرشار از کالری هستند، قند خون را بالا می‌برند و در رفع عطش نیز کمکی نمی‌کنند. اگر به آب خوردن علاقه ندارید، می‌توانید از آب میوه کم شیرینی استفاده کنید.

● قهوه را کنار بگذارید: قهوه را گاهی در اصطلاح نوشابه‌ی نشاط‌بخش و پیاده‌کننده می‌گویند. قهوه دارای کافئین بوده که ماده‌ی مخدر است و با تحریک سیستم عصبی موقتاً به شما کمک می‌کند. احساس می‌کنید دارای ذهنی شفاف، هشیار و پرنرژی شده‌اید ولی در واقع فعالیت‌های ذهنی شما را خراب می‌سازد. سیستم مرکزی اعصاب، پانکراس، قلب و لایه‌ی روی مغز را تحریک می‌کند. ضربان قلب را افزایش می‌دهد و آن را نامرتب می‌کند. قهوه زیاد در هنگام اضافه‌کاری می‌تواند در بالارفتن فشار خون مؤثر باشد.

سعی کنید آشامیدن قهوه خود را کاهش دهید؛ قهوه بدون کافئین، یا برگشت به سوی چای گیاهی یا با طعم میوه. در آغاز کار ممکن است دچار سردرد شده و عصبی بشوید یا شروع به لرزیدن بکنید، ولی این امری موقتی است. پشتکار داشته باشید ارزش آن را خواهد داشت. به خاطر داشته باشید که چای نیز نظیر قهوه ولی کمتر از آن کافئین دارد و باید از خوردن چای زیاد نیز خودداری کنید.

● از غذاهای سبک و شیرین پرهیزید: شکر، بجز در خوراکی‌های طبیعی نظیر میوه‌جات، این خاصیت را دارد که احساس خستگی و افسردگی و از لحاظ عاطفی، بی‌ثباتی بدهد، چون قند خون افزایش یافته باعث عدم تعادل انسولین در بدن می‌شود. شکر ممکن است موقتاً به شما احساس سلامتی و انرژی بدهد. بعضی‌ها وعده‌های غذای اصلی و غذای سبک خود را با شکلات می‌گذرانند چون به آن‌ها انرژی می‌دهد. ولی برخلاف ادعای بعضی شیرینی‌فروش‌ها، شکلات از

لحاظ غذایی ارزش کمی دارد. بعد از آنکه قند خون بالا رفت، دوباره می‌تواند همراه با سردردها و نوسانات روحی این قند پایین بیاید. این مسأله کاملاً جدا از مشکلاتی است که در درازمدت بر اثر استفاده از شیرینی زیاد برای سلامتی شما حاصل می‌شود، نظیر پوسیدگی دندان‌ها و چاقی.

اگر به خوراکی‌های شیرین در طول روز اشتیاق دارید سعی کنید میوه‌های تازه و یا خشک بخورید. قند میوه‌ها فروکتوز است و شکر تصفیه شده نیست و به شما انرژی می‌دهد و برخلاف خوراکی‌های سبکی که با شکر تصفیه شده تهیه شده‌اند بدن باید تلاش بیشتری بکند تا آن را از غذاها بگیرد. کم‌کم شکلات را کنار بگذارید؛ به این طریق بیشتر احتمال دارد به برنامه‌های اصلاح شده غذایی خود عادت کنید.

● **ناهار متعادل بخورید:** ممکن است برای خوردن ناهار به خارج از اداره، یا سلف سرویس محل کار خود بروید یا با عجله ساندویچی پشت میز یا در کارگاه یا در اتومبیل خود پایین بدهید. هر کار می‌کنید، کمی نیز راجع به آن چه که می‌خورید فکر کنید. ترکیبی از نشاسته، فیبرها و پروتئین‌ها ناهار مطلوبی محسوب می‌شود. نمونه‌هایی از یک ناهار مطلوب عبارت خواهد بود از:

— نان ساندویچی سبوس‌دار با سالاد و یا ماهی تن، پنیر محلی یا کم‌چربی و مرغ؛ از استفاده از سس مایونز اجتناب کنید.

— سیب زمینی پخته‌شده با پوست و سالاد، ماهی تن یا لوبیا پخته

— مخلوط سالاد و ماکارونی (مانده از روز قبل را نیز می‌توان استفاده کرد)

با نان پیتا

— لوبیا پخته روی نان تست

اگر در سلف سرویس محل کار، یا رستوران‌های خارج از اداره غذا می‌خورید، مواظب باشید غذای سنگین میل نکنید. همیشه از سس‌های چرب و مقوی پرهیزید و سس‌های کم چربی را انتخاب کنید و سالاد بخورید. خوردن زیاد غذای پخته‌شده و مقوی می‌تواند احساس تنبلی یا ناراحتی معده به شما بدهد چون متابولیسم بدن پایین می‌آید و زمانی که در پشت میز یا در کارگاه خود نشسته‌اید بدن تلاش می‌کند غذا را هضم کند.

● اجبار برای خوراکی‌های سبک: این حقیقتی پذیرفته شده است که هنگامی که احساس کسالت می‌کنیم، بیشتر گرسنه می‌شویم و بیشتر می‌خوریم. بعضی افراد تحت فشارهای روحی با خوردن آرامش پیدا می‌کنند. اگر اشتیاق غیرقابل مقاومتی برای خوراکی‌های سبک بین وعده‌های غذایی دارید، سعی کنید از خوراکی‌های سبک شیرین و پرکالری پرهیز کنید. با میوه‌ی تازه و خشک جلوی اشتهای خود را بگیرید. اگر واقعاً بین وعده‌های غذایی گرسنه هستید، جانشین‌هایی نظیر یک ساندویچ یا دونات یا چوب شور یا کیک برنجی بخورید. این‌ها به خوراکی‌های بی‌ارزش مثل شیرینی‌ها و سیب زمینی برشته ترجیح دارند.

بعضی افراد به خصوص خانم‌ها، ممکن است از قند پایین خون ناراحت باشند. این می‌تواند بدان معنا باشد که شما در وقفه‌های کاری در طول روز به خوراکی مختصر، احتیاج پیدا خواهید کرد وگرنه دچار سرگیجه و لرزش و عصبانیت می‌شوید. اگر فکر می‌کنید از این مطلب ناراحت هستید، به دکتر خود مراجعه کنید تا برای مقابله با این ناراحتی به شما دستور بدهد.

به خاطر داشته باشید که تغذیه‌ی بی‌تناسب می‌تواند دلیلی باشد

که خود را نامتعادل بیابید و در برابر فشارهای عصبی مقاومت کمتری از خود نشان دهید. درست و عاقلانه غذا بخورید تا بدن خود را در مقابله با فشارهای روحی مجهز کنید.

- برای غذا خوردن خود وقت بگذارید: بسیاری از مردم وقت فراغت منظمی برای ناهار نمی‌گذارند و هنگام کار، غذای خود را می‌خورند. اگر چه این امر در مقایسه با هیچ غذا نخوردن بهتر است، ولی باعث ناراحتی‌هایی می‌شود. اگر هنگامی که غذای خود را فرو می‌برید کار دیگری نیز انجام می‌دهید این خطر وجود دارد که احتمالاً غذای خود را نجوید و بسیار سریع آن را فرو دهید که هر دو این کارها برای شما ناراحتی‌های دستگاه گوارشی ایجاد می‌کند. سعی کنید حتی فقط برای پنج تا ده دقیقه کار را متوقف کرده و غذای خود را در آرامش بخورید.
- حذف وعده‌های غذایی: ممکن است فکر کنید حذف صبحانه یا ناهار باعث می‌شود کالری غیر لازم را کمتر دریافت کنید، و به لاغر شدن شما کمک می‌کند. در حالی که این طور نیست. فاصله‌ی زیاد بین وعده‌های غذایی باعث می‌شود بدن میزان عملکرد انرژی (متابولیسم) خود را پایین بیاورد و روی «درجه گرسنگی» بچرخد. مرتبه‌ی بعد که غذا خوردید، فوراً بدن این غذا را به عنوان چربی نگه می‌دارد: این روش بدن برای محافظت از خود و ذخیره انرژی است. بنابراین، اگر وعده غذایی خود را حذف کنید، این احتمال وجود دارد که هرچه بخورید تبدیل به چربی شود. به مراتب بهتر است که مرتب و تقریباً سه وعده غذا به مقدار کم در روز میل کنید، تا متابولیسم خود را فعال نگاه دارید.

به طور کلی:

رژیم کم چربی با کربوهیدرات بالا داشته باشید. (ماکارونی، برنج، سیب زمینی، نان)

- اگر می‌توانید رژیم کم چربی را انتخاب کنید.
- میوه‌های تازه و سالاد بخورید.
- در طول روز زیاد بیاشامید، ترجیحاً آب آشامیدنی باشد.
- صبحانه را حتماً بخورید، و وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

دیدگاه یوگا به کار

شما احتمالاً حدود هفت ساعت از روز را در محل کار می‌گذرانید، که این مدت ممکن است از زمانی که برای دوستان و خانواده خود صرف می‌کنید، بیشتر باشد. همه‌ی ما عادت داریم که به شرایط زندگی خصوصی خود فکر کنیم و تلاش و انرژی خود را برای رضایت و شادمانی در این بخش از زندگی می‌گذاریم، ولی به رضایت خود در زمان کار کمتر فکر می‌کنیم. ما تصور می‌کنیم که کنترلی روی موقعیت کاری خود نداریم و نمی‌دانیم چگونه احساساتمان ما را می‌سازند؛ بلکه فقط با آن‌ها کنار می‌آییم. شکایت از کار، کم‌کم به صورت یک اصل در می‌آید، و غالباً فکر می‌کنیم کسانی که واقعاً از کار خود لذت می‌برند اقلیت خوشبختی هستند.

کار، و چگونگی تأثیر آن بر روی احساسات می‌تواند تأثیر عمیقی در جنبه‌های دیگر زندگی شما بگذارد. اگر در پایان روز یا آخر هفته در

حالی که نگران کار خود هستید تحت فشارهای عصبی و کج خلقی به منزل بازگشته‌اید، و از بازگشت دوباره به کار خود نگران هستید، بدانید که این مسأله روی خانواده و دوستان شما اثر می‌گذارد. در ضمن بر روی کیفیت وقت آزاد شما نیز اثر خواهد کرد؛ اگر کار تمام انرژی شما را به هدر می‌دهد، دیگر چیزی برای بقیه اوقات زندگی خود نخواهید گذاشت. در این بخش ما به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توانید اوقات خود را هنگام کار با استرس‌های ذهنی کمتری بگذرانید. می‌دانیم ممکن است نتوانید بسیاری از مسایلی که برای شما ایجاد استرس می‌کند تغییر بدهید، ولی غالباً تغییرات ساده‌ی رفتاری و تغییر دیدگاه‌ها می‌تواند به شما در مقابله با مسائل و به کنترل آوردن آن‌ها کمک کند.

فشارهای روحی در محل کار

دلایل متفاوت فشارهای روحی

می‌توانیم فشارهای عصبی هنگام کار را به دو گونه قسمت کنیم عوامل خارجی استرس، مثل سر و صدا، تجهیزات، حجم زیاد کار و غیره. و عوامل داخلی، از قبیل رفتار ما نسبت به خودمان و این که چگونه نسبت به دیگران واکنش نشان می‌دهیم. این بخش روی مورد دوم تمرکز دارد؛ و این که هنگام کار چه احساسی داریم و چگونه می‌توانیم با رضایت بیشتر و مثبت‌تر کار کنیم.

شغل شما، یکی از بزرگترین اثرات را روی زندگی شما دارد. بسیاری از ما جاه طلب هستیم و کار خود را به عنوان قسمت مهم و مکمل زندگی خود می‌بینیم. برای عده‌ی کار به معنای رسیدن به هدف است، یعنی محلی که از آنجا می‌توانند برای گذران زندگی خود پولی تهیه کرده و

از اوقات فراغت و ساعات به دور از کار خود لذت ببرند. هیچ کدام از این دیدگاه‌ها نه کاملاً صحیح و نه کاملاً غلط است. مهم آن است که توازن بین کار و استراحت و بین فشارهای عصبی و آسایش خود برقرار کنیم، این تعادل و توازن ممکن است برای هر کدام از ما متفاوت باشد.

البته مقدار معینی فشار عصبی برای انجام هر کار صحیحی لازم است. این طبیعی است که قبل از ملاقاتی مهم، یا زمانی که با بحران و مشکلی سروکار دارید، عصبی باشید. این حد فشار عصبی برای انجام وظایف شایسته است و تا زمانی که در این مرحله از فشار روحی باقی نمانید و بعد از اتمام کار به حال طبیعی برگردید، مشکل ایجاد نخواهد کرد. فشارهای روحی، زمانی مسأله‌ساز می‌شوند که از حد این انگیزه‌ی سالم بگذرند و تعادل شما برهم بخورد. نظیر آن که عکس العمل شما نسبت به مشکلی فزاینده در هنگام کار عصبی باشد و به هیچ وجه متوقف نشود. در آغاز ممکن است حتی نتوانید این مشکلات خاص را تشخیص بدهید. ممکن است نفهمید سردردها، تنش و کج خلقی‌های شما عکس العملی نسبت به این مسأله است و این‌ها نشانه‌ی فشارهای عصبی است.

خودنگری

نقطه‌ی شروع کار مشاهده‌ی خود است. مشاهده و خودآگاهی از نکات کلیدی یوگا است. قبل آن که عازم کار شوید، بنشینید و ببینید چه احساسی دارید، و از لحاظ فکری خود را برای روزی که در پیش دارید آماده کنید. ببینید که هنگام کار دارای چه احساسی هستید و نسبت به هر چیزی چه واکنشی از خود نشان می‌دهید، و به این طریق باید بتوانید مورد معینی را که باعث فشار عصبی می‌شود، مشخص کنید. این کار دارد

منحصراً برای شما خواهد بود. میزان مقاومت هر فرد با دیگری متفاوت است، و توان شما نیز ممکن است حتی روز به روز متفاوت باشد که بستگی به عوامل دیگر زندگی از قبیل سلامت، رضایت فردی و طرز زندگی شما دارد.

تشخیص دهید چه مسأله‌ای برای شما ایجاد فشار عصبی می‌کند.

امکان ندارد بتوانیم به تمام دلایل بالقوه‌یی که باعث فشارهای روحی و استرس در محیط کار می‌شوند در این بخش اشاره کنیم. موقعیتی که برای فردی ناراحت‌کننده به نظر می‌رسد برای دیگری ممکن است این طور نباشد. بعضی دلایل عمده‌ی فشارهای عصبی هنگام کار ممکن است کاملاً بنیادی باشد، مثلاً احساس می‌کنید که کار، با خلق و خوی شما مناسب نیست یا بیش از حد خسته و یا کسل می‌شوید. ممکن است فشار روحی ریشه در احساس عدم امنیت، و ناامیدی داشته باشد. چون روال کاری مشخصی ندارید و یا مطمئن نیستید که چه انتظاری از شما دارند. از سوی دیگر این فشارها ممکن است مسأله‌یی بسیار خاص باشد؛ مثلاً نتوانید با همکار بخصوصی کنار بیایید یا این که اهداف و زمان‌بندی‌های غیرواقع‌بینانه برای شما در نظر بگیرند، یا ممکن است آموزش کافی برای کار با تجهیزات جدیدی که در دفتر شماست ندیده باشید.

دیگر عوامل می‌تواند به طبیعت کار شما مربوط شود. ممکن است با مشتریانی سختگیر مجبور به معامله شده، یا با زمان بندی محدود رو به رو شوید یا آن که مجبور باشید بحران‌هایی را بر اساس معمول رفع کنید. یا می‌توانید به دلیل رقابتی که در اداره بین همکاران، یا خود اداره یا سیاست‌های کاری آن وجود دارد، در اثر آزار و اذیت دیگران دچار

استرس شوید. گاهی نیز ممکن است حتی کوچکترین چیزی، مثل،
 طریقی که همکاری قهوه خود را می نوشد یا زمزمه هایی که برای خودش
 می کند روی شما اثر بگذارد. بنشینید و برای لحظه ای به دلایلی که باعث
 فشارهای روحی شما می شود، فکر کنید. اگر این کار به شما کمک می کند
 فهرستی از مسایلی که شما را دلخور و عصبانی می کند بنویسید. سعی
 کنید زمانی که عوامل استرس را شناسایی می کنید تا حد امکان دقیق
 باشید. مثلاً، اگر رژیستان شما را عصبی می کند، سعی کنید فکر کنید به
 چه دلیل است و مواردی را که این اتفاق افتاده است مشخص کنید.

واکنش شما نسبت به فشارهای عصبی چگونه است؟

هنگامی که عوامل بالقوه ی فشارهای روحی را مشخص کردید،
 کنترل دوباره ی خود را پیدا کرده اید. اکنون می دانید چه چیزی روی شما
 تاثیر می گذارد. ببینید در برابر عناصری که باعث فشارهای روحی
 می شوند، از خود چه عکس العملی نشان می دهید: آیا سردرد می گیرید،
 ضربان قلب شما زیاد می شود، آرواره هایتان سخت و محکم می شوند، یا
 دل پیچه می گیرید؟ اگر روز بدی هنگام کار داشته اید، با چه روحیه ای به
 خانه می روید؟ آیا احساس خستگی می کنید یا چند برابر فعال می شوید،
 عصبی هستید یا افسرده؟ آن شب ها چگونه می خوابید؟ یادداشتی ذهنی
 از این واکنش ها تهیه کنید.

رفتار شما در برابر فشارهای روحی

حالا فکر کنید که آیا می توانید کار مثبتی در مورد عواملی که باعث
 این ناراحتی ها برای شخص شما می شوند، انجام دهید؟ به خاطر داشته
 باشید اکنون تحت کنترل هستید، و سعی کنید فکر کنید آیا می توانید

وضعیت را بهتر سازید. راه حل ممکنه می‌تواند از حرکتی اساسی برای درخواست شغل جدید تا مذاکره و بحث با یک همکار یا فقط تقاضا برای آموزش بیشتر متفاوت باشد. اگر صادقانه فکر می‌کنید که نمی‌توانید کاری برای بهبود اوضاع بکنید، ناامید نشوید؛ هنوز هم می‌توانید واکنش خود را نسبت به این وضع تغییر بدهید.

اگر تمرینات یوگا را که در این کتاب آمده است مرتب انجام دهید، احساس متفاوتی پیدا خواهید کرد. آمیزه‌ی این تمرینات به شما آرامش روحی و جسمی خواهد داد. هنگام آرامش در برابر فشارهای عصبی و استرس، عکس العمل بهتری خواهید داشت و نسبت به همکاران خود واکنش بهتری نشان داده، و به چالش‌ها مثبت‌تر جواب خواهید داد، به طور کلی کارها را شایسته‌تر انجام می‌دهید. اگر هم‌آهنگی درونی و آرامش را حفظ کنید، نه تنها این مسأله روی کار شما، بلکه در کار اطرافیان نیز اثر خواهد کرد. ملاحظه خواهید کرد مقاومت بیشتری پیدا کرده‌اید و بیشتر قادرید نکات مثبت افراد را ببینید. در ضمن ساده‌تر خواهد بود اگر شغل خود را مد نظر آورید و به خاطر داشته باشید این فقط قسمتی از زندگی شماست و به همان اندازه برای شما مهم است که می‌خواهید مهم باشد.

عدم اطمینان به آینده، دلیل عمده‌ی فشارهای عصبی است. آیا شغلم را از دست نخواهم داد؟ آیا در آینده ترقی خواهم کرد؟ یا ممکن است نگرانی‌های کوتاه مدت باشد: آیا جلسه‌ی فردا خوب برگزار خواهد شد؟ آیا به هدف این هفته‌ی خود می‌رسم؟ راه حل مسأله آن است که در حال زندگی کنید. یوگا در این راه به شما کمک می‌کند؛ فلسفه‌ی یوگا، تمرکز کردن روی زمان حال است. واضح است مقدار معینی برنامه در پیش رو داشتن ضروری است، ولی نه آنکه به مقدار غیرضروری ۱۰۰٪ را

به جلو و غالباً به موقعیت‌های فرضی پرتاب کنیم. به حال و اکنون نمره صد درصد می‌دهیم. در یوگا افراد تشویق می‌شوند که مسئول، قابل اتکا و صادق باشند؛ ولی نه آنکه آینده پرست شوند.

با هیجانات همیشه به آسانی نمی‌توان کنار آمد، ولی این مهم است که عصبانیت و تأثر خود را نشان دهید و از طریق احساسات خود کار کنید. اگر این کار را نمی‌کنید و هیجانات خود را کنترل می‌کنید، نتیجه‌ی آن رنجش و اوقات تلخی است که در رفتار شما با مردمی که با آنان کار و زندگی می‌کنید اثر می‌گذارد.

چگونه استرس‌ها را به حداقل برسانیم — تغییرات ساده‌ی رفتاری

● انتقاد پذیر باشید: فوراً با حالت دفاعی واکنش نشان ندهید. انتقاد را ارزیابی کنید، و چه آن را می‌پذیرید و یا رد می‌کنید، به آن به عنوان عملی مثبت نگاه کنید. انتقادی مثبت و انتقاد دیگر ناراحت‌کننده و رنج‌آور است؛ تشخیص بدهید انتقاد به شما کدام یک از اینهاست و از همان طریق با آن معامله کنید. سعی کنید انتقادهای کاری را، انتقاد بسیار شخصی تلقی نکنید. اگر کسی از این که شما آهسته کار می‌کنید شکایت کرد، با تصمیماتی که گرفته‌اید موافق نیست و یا آنکه کار شما را تصحیح کرد، به این معنا نیست که شما شخص کوچک‌تری هستید. این موضوع را نه فقط در مورد کار بلکه در کل بافت زندگی خود در نظر داشته باشید.

● هدف داشته باشید: شغل شما ممکن است مقاصدی را به صورت اهداف و زمان‌بندی‌ها در نظر بگیرد. این اهداف و زمان‌بندی‌ها تا زمانی که واقع‌بینانه باشند، و به عنوان انگیزه‌یی برای پیشرفت فرد به کار روند بسیار اهمیت دارند. اگر شغل شما آن‌ها را در نظر نمی‌گیرد، خود آن‌ها را تهیه کنید و ناظر پیشرفت خود باشید.

● صریح باشید: نداشتن ارتباط با دیگران باعث زوال بسیاری از روابط حرفه‌یی و شخصی می‌شود. شما این دین را نسبت به خود دارید که بی‌پرده احساسات خود را بیان کنید و بگویید چه کاری می‌خواهید انجام دهید. احساسات شما ارزشمند هستند و اگر کسی یا چیزی شما را هنگام کار ناراحت ساخت آن را ضعف شخصی تلقی نکنید. سعی کنید خود را صادقانه و با صراحت توجیه کنید تا ضدیت‌ها و خصومت‌ها را به حداقل برسانید. خودداری و عدم ابراز احساسات حتی راجع به چیزهای جزئی می‌تواند شما را به رنجش و ناامیدی بکشاند و این احساس مقدماتی می‌تواند تا چند برابر و به صورت تصاعدی رشد کند.

● نقطه‌های مورد اختلاف را روشن کنید: اجازه ندهید کشمکش‌ها فروکش کنند کنترل آن را به دست بگیرید و سعی کنید با صراحت نکات مورد اختلاف را روشن کنید. این قدمی مثبت است. حتی ممکن است هر دو در مورد مسائلی که اختلاف داشتید به توافق برسید.

● در حال زندگی کنید - این جا و اکنون: در گذشته زندگی نکنید. اگر اشتباهی کردید و احساس می‌کنید کاری بهتر از آن چه کرده‌اید می‌توانستید انجام دهید، فقط از آن درس بگیرید و بگذرید. شما تمام انرژی خود را برای زمان حال نیاز دارید. بگذارید در حال زندگی کنیم. ما می‌توانیم از اشتباهات گذشته درس عبرت بگیریم، ولی فقط از طریق حال است که می‌توانیم آینده‌یی بسازیم. نگران آینده نباشید؛ برای بسیاری از ما کاملاً طبیعی است که بخواهیم برنامه‌یی در پیش رو داشته باشیم. ولی این کار را به صورتی مثبت انجام دهید. آینده به دلیل طبیعت خود نامطمئن است؛ نگرانی در مورد آن، آن را تغییر نخواهد داد.

- کار و عمل شما روشمندانه باشد: اگر افکار شما نامرتب و غیرمتمرکز است، سعی کنید در کار خود دارای ظاهری روشمند شوید، فهرست کارهایی را که لازم است انجام بدهید بنویسید و به آنها اولویت بدهید. همیشه کار بعدی را بعد از اتمام کار نخست انجام بدهید. قدری تأمل کنید و واکنش خود را قبل از صحبت یا عملی در نظر بگیرید.
- انتخاب‌ها را در نظر داشته باشید: زمانی که به مشکل خاصی می‌پردازید همیشه آن مشکل را به صورت سیستماتیک و منظم شناسایی کنید و امکانات مختلف کار را در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که کنترل خود را در دست داشته و حق انتخاب دارید. راه حل انتخابی ممکن است اصلاً به فعل درنیاید ولی باز حرکتی مثبت خواهد بود.
- ضعف‌های خود را شناسایی کنید: با خودتان صادق باشید و نقطه ضعف‌های خود را شناسایی کنید. اگر آن‌ها را بشناسید و در محدوده‌ی خود کار کنید، نسبت به انتقادهایی که می‌شود کمتر حساسیت نشان می‌دهید و کمتر احتمال دارد خود را ناامید سازید. به خاطر داشته باشید همه‌ی افراد دارای نقطه ضعف‌هایی هستند؛ این از اعتبار شما نمی‌کاهد و شما را بی‌ارزش نمی‌سازد.
- بی‌طرف و بی‌تفاوت بمانید: اگر گرفتار اختلاف یا مشاجره‌ی هستید به سادگی می‌توانید از لحاظ عاطفی درگیر شده و شخصاً واکنش نشان بدهید. صحبت کردن از عمل آسان‌تر است، ولی اگر بتوانید بی‌طرف بمانید و سعی کنید مشکل را به صورت عینی تشخیص بدهید بسیار ساده‌تر حل خواهد شد و بسیار کمتر دچار استرس می‌شوید.
- وقت خود را به طور صحیح تنظیم کنید: بسیاری از مردم به دلیل آن که کار بسیار ولی وقت کم دارند، گرفتار فشارهای عصبی می‌شوند. جعبه‌ی پر از کار در جلوی چشم می‌تواند در درون شما اضطراب و

وحشت بیافریند و اگر تلفن دائم زنگ بزند و همکاران نیز برای شما مرتب کار بیاورند موقعیت می‌تواند وخیم‌تر شود. اگر یک دقیقه تأمل کنید و برای وقت خود برنامه‌ریزی کنید، احساس خواهید کرد کنترل خود را به دست آورده‌اید. اولویت دادن به کارها و دانستن این که برای انجام هر کار یا فعالیتی چه مقدار وقت صرف خواهید کرد نیز بی‌نهایت به شما کمک خواهد کرد. به جای آن که از کاری به کار دیگر بپرید، آن را از طریق سیستماتیک و نظام‌مند و از روی فهرست انجام بدهید.

- برای وظایف مهم، خود را از قبل آماده سازید: اگر مجبورید به جایی تلفن کنید که ممکن است برای شما سخت و دشوار باشد یا کاری است که مستلزم مبادله‌ی اطلاعات است، حوصله به خرج دهید و خود را آماده سازید. یادداشتی از صحبت‌هایی که باید بکنید و سؤال‌هایی که باید پرسید بنویسید و منتظر جواب‌ها بمانید. این کار به شما آرامش و کنترل بیشتری خواهد داد. هرچه آماده‌تر باشید امکان کمتری وجود دارد، که بی‌خبر در وقایع پیش‌بینی نشده یا اشتباهات، گرفتار شوید.
- با رئیس خود صمیمی نشوید: این مسأله‌ی مهمی است که برای رئیس خود نیز مانند همه‌ی همکاران احترام قایل بشوید، ولی اگر به خود اجازه دادید که با آن‌ها به دلیل آن که از موقعیت بالایی برخوردارند احساس صمیمیت کنید برای شما زیان‌آور خواهد بود. اگر در کار خود مشکلی دارید بهتر است با رئیس خود در میان بگذارید. حتی اگر مشکل شما حل هم نشود، لااقل او از این مسأله آگاه است و می‌تواند شما را حمایت کند.

بعضی نکات عملی، برای ایجاد محیط کاری هم‌آهنگ

● محرک‌های دیداری: ملاحظه کنید از چه طریقی می‌توانید محل کار خود را شاداب‌تر سازید. تغییر دکور دفتر شما تصمیمی است که از طریق مدیریت گرفته می‌شود، ولی اگر این کار عملی نیست شاید بتوانید امکانات ساده‌تری فراهم کرده و چند گیاه آپارتمانی و چند شاخه گل اضافه کنید، یا تعدادی پوستر الهام‌بخش یا کلمات قصار روی تابلو اعلانات بچسبانید. این‌ها فقط تغییرات صوری هستند ولی حتی عکسی از فرد مورد علاقه شما روی میز تحریر، می‌تواند باعث تغییر عمده‌یی بشود.

● ماساژ دادن: بعضی از سازمان‌ها، به خصوص در ایالات متحده آمریکا به فواید ماساژ دادن پی برده‌اند و سرویس‌هایی از افراد ماساژ دهنده در محل استخدام می‌کنند تا کارکنان خود را ریلکس سازند. این کار با ماساژ از سر تا پای کارکنان در پشت میز یا کارگاه آن‌ها شروع شده و تا بردن پرسنل به اطاقی که برای جلسات طولانی‌تر ماساژ طراحی شده است، تغییر می‌کند.

● درمان با خوشبوکننده‌های هوا: برای آن که محل کار خود را با عطر دلپذیر یکی از این روغن‌های موجود آکنده سازید، استفاده از چراغ‌های بو درمانی را در نظر بگیرید. روغن‌های بو درمانی خالص تأثیرات متفاوتی دارد؛ بعضی آرامش‌بخش، بعضی نشاط آور، و بعضی فواید خاصی مثل ضد عفونی‌کنندگی هوا دارند یا اینکه به تمیز شدن سینوس‌ها کمک می‌کنند. تنها مورد مشترک روغن‌های معطر آن است که همگی بوی خوبی دارند! می‌توانید بخور مخصوصی که با برق کار می‌کند یا چراغی ساده که به جای چراغ خواب از آن استفاده می‌شود، تهیه کنید.

● حرف آخر — فشارهای عصبی را مد نظر داشته باشید: در آخر، به خاطر داشته باشید که روی استرس خود کنترل دارید. شما از فشار عصبی بزرگ‌ترید و راه حل نیز غالباً در درون شما است. سعی کنید به بدترین چیزی که می‌تواند هنگام کار برای شما واقع شود فکر کنید. احتمالاً این است که مازاد بر احتیاج خواهید بود و اخراج می‌شوید. این مسأله را مد نظر قرار دهید. آیا واقعاً تا این حد بد خواهد بود؟ شما هنوز زنده هستید؛ هنوز سلامتی و دوستان و خانواده خود را خواهید داشت. سعی کنید به طور مثبت در مورد این اتفاق و چگونگی مقابله با آن فکر کنید. اگر یک بار ناراحت‌کننده‌ترین امکانات را در نظر بگیرید و بفهمید که می‌توانید با آن مقابله کنید و از آن جان سالم در ببرید، این مسأله باعث می‌شود احساس کنید کنترل خود را در دست دارید. کار شما مهم است ولی به خاطر داشته باشید که فقط «قسمتی» از زندگی شماست نه «همه‌ی» زندگی.

کمک‌های فوری برای رایج‌ترین ناراحتی‌ها

این بخش با رایج‌ترین مشکلاتی که ممکن است طی یک روز پر مشغله‌ی کاری با آن مواجه شوید سروکار دارد. اگر برنامه‌های یوگا را مرتباً انجام دهید، متوجه خواهید شد که کمتر مستعد بیماری فشارهای روحی ناشی از کار می‌شوید. ولی باز مواقعی می‌رسد که از ناراحتی بخصوصی در عذابید و در پی درمان فوری هستید. این تمرینات یوگا می‌تواند به صورت منفرد و به عنوان درمان فوری برای ناراحتی شما به کار برود. ما یازده مورد ناراحتی متداول جسمی و ذهنی را انتخاب کرده‌ایم، که نمایانگر آن است که کدام تمرینات یوگا به طور اخص برای این ناراحتی‌ها مفید خواهد بود. بیشترین راهنمایی ما برای کمک به شما در مقابله با ناراحتی‌های ضمن کار آورده شده است.

هنگامی که موقع کار دچار سردرد یا پشت درد می‌شوید خیلی ساده می‌توانید خود را به مسکن‌ها برسانید. این قرص‌ها ناراحتی شما را موقتاً

از بین می‌برند و علایم بیماری را پوشانده، و باعث می‌شوند که به علت ناراحتی خود پی نبرید. پس قبل از آن که چیزی بخورید، کمی فکر کنید که چه چیزی ممکن است علت ناراحتی شما باشد. سپس انواع یوگا‌هایی که این جا فهرست شده‌اند را دنبال کنید. ممکن است بهبودی سریع حاصل نشود، ولی در درازمدت طبیعی‌تر و بادوام‌تر است.

نوع ناراحتی	علل ممکنه مربوط به کار	تعمیرات کمکی یوگا	درمان فوری
سر درد	کار با صفحه لمبایش، نور ضعیف، سر و صما.	ورزش‌های چشمی، چرخش سر و گردن، ماساژ	با چشم‌های بسته، شقیقه‌ها را با نوک انگشتان
	تهویه‌ی ضعیف، فشارهای روحی، تنگی، تگرایی.	سسر و شقیقه، تنفس آرام، تنفس کامل.	ماساژ بدهید و همزمان با اجرای آن، عمیقاً تنفس
	عصبانیت، ناامیدی، وحشت، رژیم غذایی	ریلکس کردن، مراقبه	را به داخل و خارج بکشید و بازدم را دو برابر دم طولانی کنید. (مثلاً سه شماره برای دم و شش شماره برای بازدم)
تنش‌های گردن، شانه و قسمت‌های بالای پشت	حالت نامناسب بدن، کار با صفحه کلید، توشن.	چرخش سر و گردن، چرخش شانه و بازو.	هر شانه را با حرکت آرام دایره‌وار بچرخانید نخست با
	رانندگی، کارهای دستی، فشارهای روحی	التهاساط سینه، خم به جلو با انبساط سینه	سه حرکت به طرف عقب و با سه حرکت به طرف جلو
		(الاستاده)	بعد هر دو شانه را به طرف بالا و نزدیک گوش ببرید و آن‌ها را بپنلارید، سه بار این حرکت را تکرار کنید
درد قسمت پایین پشت	به وضع نامناسب نشستن، ایستادن برای مدت	خم به جلو، خم به عقب، پیچاندن مهره‌ها.	دست‌ها را در جلو بدن به یکدیگر قفل کنید.
	طولانی، بلندکردن چیزی از زمین، رانندگی	حرکت گربه	ستون مهره‌ها را خم کنید و چانه را به طرف
	کردن.		سینه پایین بیاورید. کشش را تکه دارید. حالا دست‌ها را مشت کرده و در ناحیه کوچکی از پشت

نوع ناراحتی	علل ممکنه مربوط به کار	تعمیرات کمکی یوگا	درمان فوری
نوع ناراحتی	درد ساق و کف پا	تعمیرات پنجه و میج پا، خضم کردن ساق پا، چمپانسه زدن، هنگام نشستن،	هر کدام از پاها را خضم و راست کنید و میج و پا را در دایره یی آرام از یک طرف بچرخانید. سپس این حرکت را از طرف دیگر تکرار کنید.
	ناراحتی های چشم	تعمیرات چشمی، کار با کامپیوتر، نور ضعیف، رانندگی، خستگی،	کف دست ها را به یکدیگر بمالید تا احساس گرما کنید و به آرامی، انتهای کف هر کدام از دست ها را روی چشم های، بسته خود بگذارید. احساس گرمای کف دست چشم های شما را آرام می سازد.
	سفت و خشک شدن عضلات و مفاصل	تعمیرات انگشتان و میج دست، تمرینات پنجه و میج پا، کشش بازوها، خضم کردن ساق پا، چمپانسه زدن	بلند شوید و بدن خود را در حالی که دست ها را بالای سر بردماید بکشید. خوب ساق پا و بازوها را

نوع ناراحتی	علل ممکنه مربوط به کار	تمرینات کمکی، یوگا	درمان فوری
مشکلات تنفسی	تهویه ضعیف، وحشت، اضطراب و نگرانی.	تمرینات تنفسی، ریلکس کردن، الیسااط قفسه سینه.	در حالی که دست‌ها را روی دیاфраگم گذاشته‌اید و چشم‌ها را بسته‌اید به آرامی و عمیقاً دم و بازدم انجام دهید چهار شماره را برای بازدم و چهار شماره برای دم. آرام و همراه ریتم این کار را بکنید تا نفس و ضربان قلب آرام شود.
	آسیب‌هایی که از کارهای تکراری ایجاد می‌شود.	کشش بازو، تمرینات انگشتان و مچ دست.	مشت‌ها را به طرف بالا و بعد پایین خم کنید مچ یک دست را با دست دیگر بگیرید انگشتان را مثل زمان پیتاژدن حرکت بدهید با دست دیگر تکرار کنید.
	ناراحتی معده، سوزش قلب، سوءهاضمه، دردهای متناوب، ناراحتی‌های عصبی معده.	خم به جلو (در حال نشسته) پیشانی را به زانو بچسبانید.	در حال نشسته، زانوها را به طرف سینه بیاورید. پشت را صاف نگه دارید و زانو را به بدن فشار

نوع نازاحتی	علل ممکنه مربوط به کار	تمرینات کمکی یوگا	درمان فوری
-------------	------------------------	-------------------	------------

دهید. عمیقاً نفس بکشید، در حالی که احساس می‌کنید عضلات شکم به داخل و خارج حرکت می‌کنند پاها را عوفس کنید. به خاطر داشته باشید تمرینات را با موده پر اجرا نکنید.

خواب‌آلودگی، خمیازه

کسالت، تهویه ضعیف، وضعیت ثابت و بی‌حرکت، تمرینات تنفسی، ریلکس‌کردن، حرکت شیر، بازکردن و انبساط دنده‌ها، مراقبه.

یک نفس عمیق از راه بینی بکشید، بازدم را از دهان بیرون بدهید. چندین بار این حرکت را تکرار کنید اگر مکان داشت کمی هم هوای آزاد بخورید.

حالات عصبی، وحشت، ترس و عصبانیت.

زمان‌بندی‌ها، حجم سنگین کار، بحران‌ها، عدم آرام‌کردن تنفس، مراقبه، ریلکس‌کردن.

انیت شغلی، مصاحبه‌ها و مصروفی‌ها.

بنشینید در حالی که چشم‌ها را ببنداید و دست‌ها را روی ران قرار داداید به آرامی و با ریتم نفس بکشید کاملاً روی بالا و پایین رفتن تنفس تمرکز کنید.

آسودگی با یوگا در هنگام سفر

شوک‌های روحی که بر اثر آمد و شد روزانه پیش می‌آید

اغلب مردم برای رسیدن به محل کار نوعی سفر خواهند داشت. شما ممکن است پیاده بروید، رانندگی کنید یا از وسایل نقلیه‌ی عمومی استفاده کنید. ازدحام در وسایل نقلیه‌ی عمومی، قابل اعتماد نبودن آن‌ها، همچنین راه‌بندان‌ها، افراد بسیاری را قبل از آنکه به محل کار خود برسند دچار احساس فرسودگی و ناراحتی‌های عصبی می‌کند. شکی نیست این شروع بدی برای یک روز است! کاری مشکل ولی بس مهم است که سعی کنید در این موقعیت‌ها آرام باشید و انرژی خود را برای کار ذخیره کنید. گاهی اوقات شما روی ترافیک یا تأخیر اتوبوس کنترل‌ی ندارید، پس نگذارید این مسأله باعث ناراحتی شما بشود چون این کار هدر دادن بیهوده‌ی انرژی است. برای کاستن از استرسی که هنگام رفت و آمد به

محل کار برایتان پیش می آید، ذکر چند نکته را در این جا لازم می دانم:

- برای به پایان رساندن سفر خود وقت زیادی قرار بدهید، تا اگر مسأله‌یی باعث تأخیر شد، دیر شدن و شتاب‌زدگی استرس شما را افزایش ندهد. در آخرین دقیقه ممکن از بستر برخاستن و سوسه‌انگیز است، ولی بسیار بهتر است با سفری آرام کمی زودتر سرکار حاضر شوید، تا آن‌که به دلیل تأخیر، روز را با جر و بحث و ناراحتی شروع کنید.
- سعی کنید از اوقات سفر برای تمرکز افکار خود در جهت آماده شدن برای آن روز استفاده کنید. بنشینید و فقط روی بالا و پایین رفتن تنفس تمرکز کنید. هرگاه احساس کردید دچار استرس و نگرانی می شوید، نظیر زمانی که در انتظار اتوبوسی که تأخیر کرده ایستاده‌اید، یا قطار شما بدون هیچ دلیل ظاهری در ایستگاه توقف کرده است، یا در راه‌بندانی سنگین گیر کرده‌اید این تمرین ساده برای شما مفید خواهد بود. این تمرکز ساده روی تنفس، ذهن و جسم شما را آرام می سازد - ولی مواظب باشید چنان آرامشی پیدا نکنید که خوابتان برد، و مراقب اشیاء خصوصی خود نیز باشید.
- گوش فرادادن به موسیقی یا خواندن کتاب و روزنامه نیز می تواند کمک کند. این کار، حواس شما را از هر مشکلی منحرف می کند و مانع از افزایش استرس بر اثر نگاه کردن دائم شما به ساعت خود می شود.
- هنگامی که در سفر با مشکلی مواجه شدید و کم‌کم احساس نگرانی و دلواپسی کردید، محکم باشید و سعی کنید موقعیت را در نظر بیاورید. آیا این حقیقت که دیر سرکار حاضر می شوید یا دیر به خانه می رسید، مشکل عمده‌یی است؟ گاهی اوقات اینطور نیست، و نباید به خود اجازه بدهید نسبت به آن مشکل بیش از حد واکنش نشان بدهید.

رانندگی

رانندگی بالقوه عملی بسیار استرس‌زا است. راه‌بندان‌ها، راننده‌های بدون ملاحظه، عملیات جاده‌سازی، شرایط بد جوی و سردرگمی در راه‌ها همگی می‌توانند میزان نگرانی شما را در پشت فرمان افزایش دهند. مطمئناً، «جنون جاده» یا اصطلاحی که به حالت خشونت و تهاجم رانندگان اطلاق می‌شود مشکل اساسی در بسیاری از کشورها تشخیص داده شده است. در انگلستان انجمن اتومبیل‌رانی، مجموعه‌یی از اطلاعات را برای رفع استرس رانندگان تهیه کرده است، که حاوی راهنمایی‌ها و نکاتی در رابطه با چگونگی برطرف ساختن جنون جاده است.

در ضمن رانندگی طولانی نیازمند تمرکز جدی است که این امر می‌تواند از لحاظ ذهنی و جسمی کار خسته‌کننده‌یی باشد. زمانی که رانندگی می‌کنید، در وضعیتی ثابت قرار دارید و یک رشته حرکات مکرر انجام می‌دهید: دنده عوض می‌کنید، پدال‌ها را می‌فشارید، فرمان را می‌چرخانید و آینه راننده را نگاه می‌کنید. در نتیجه برای ناراحتی‌هایی آماده خواهید شد که در بخش سوم با نام کارهای ثابت و تکراری عنوان شده است. مشکلات خاص رانندگی ممکن است شامل:

● کشیدگی و درد در شانه‌ها و قسمت بالای پشت بر اثر تنش عمومی و

چرخاندن فرمان اتومبیل

● خشک و سفت شدن گردن به دلیل نگاه کردن مکرر در آینه راننده

● درد پشت به دلیل صندلی ناراحت

● خشکی و خواب رفتن ناحیه باسن بر اثر نشستن به مدت طولانی

● سردرد به دلیل تمرکز و استرس دائمی

- فشار و ناراحتی چشم‌ها به دلیل چشم دوختن به جاده؛ که بر اثر بازتاب نور خورشید، نور بالای اتومبیل‌ها و بازتاب نور در جاده‌های خیس می‌تواند چند برابر شود.
- خشک شدن و گرفتگی مچ پا به دلیل کار با پدال‌ها
- سفتی مفاصل، به خصوص زانو‌ها، به دلیل نشستن به مدت طولانی
- احساس خواب آلودگی دائمی به دلیل نبودن هوای آزاد و بی‌حرکت ماندن بدن
- احساس کلی بی‌قراری دائمی به دلیل زندانی شدن بدن

تمرینات یوگا برای رانندگان

ما هیچ تمرینی برای زمانی که در راه هستید، حتی زمانی که ثابت در راه‌بندان مانده‌اید به شما توصیه نمی‌کنیم، چون به هر طریق می‌تواند تمرکز شما را بر هم بزند.

به هر صورت تمریناتی برای زمان فراغت از رانندگی وجود دارد که به طرزی فوق‌العاده ناراحتی‌های رانندگی را رفع می‌سازد. این‌ها شامل:

- تمرینات تنفسی: زمانی که در راه‌بندان گیر کرده‌اید و حس می‌کنید عصبی هستید، سعی کنید فقط به بالا آمدن و پایین رفتن تنفس گوش کنید. این تمرین ساده ضربان قلب را کاهش می‌دهد و استرس شما را مهار می‌کند. اگر به خصوص از رانندگی با همه مشکلات آن در راه احساس بی‌قراری می‌کنید، در حالی که آرام نشسته‌اید تمرینات آرام‌کننده تنفسی (صفحه ۱۳۷) را انجام دهید که تنفس شما مرتب بشود. این کار در عین حال بدن را فوق‌العاده پر انرژی و نیرومند می‌سازد. هم چنین اگر هنگام رانندگی احساس بی‌حالی و خراب آلودگی کردید تنفس عمیق به شما کمک می‌کند.

- تمرینات یوگا برای زمان فراغت از رانندگی: تمریناتی که در اوقات فراغت از رانندگی ممکن است مفید یابید شامل: تمریناتی که می‌تواند در اتومبیل انجام شود (هنگام توقف)
- گردش سر و گردن
- بالا بردن شانه و چرخاندن آن‌ها
- بازکردن شانه‌ها (تا حدی که جا دارید)
- کشش بازوها (تا حدی که جا هست)
- خم به عقب (که به علت تنگی جا در اتومبیل اندکی تغییر یافته است)
- تمرینات مچ و انگشتان دست
- ماساژ سروصورت
- بلند کردن باسن
- تکان دادن ران

تمرینات ایستاده:

- بازکردن دنده‌ها
- و تمرینات دیگر، که اگر آن‌ها را احمقانه نمی‌دانید هنگام کنار زدن اتومبیل و پارک کردن آن می‌توانید انجام دهید!

نکات دیگر برای رانندگی راحت

- زمانی که به نقطه ورودستی سفر می‌کنید مرتب وقفه و استراحت داشته باشید، ادامه دادن به رانندگی برای آن که هر چه زودتر به مقصد برسید وسوسه‌کننده است، ولی مهم آن است که به خود فرصتی برای کشش پاها بدهید، کمی هوای تازه بخورید و چند دقیقه‌ای ریلکس شوید. زمانی که تمرکز شما به هر طریقی به دلیل خستگی یا ناراحتی

برهم بخورد ادامه دادن به رانندگی، خطرناک است. اگر وقفه و استراحت داشته باشید، کمتر مستعد بیماری‌هایی که در بالا ذکر شد می‌شوید.

● نوشابه‌ها: همیشه به خاطر داشته باشید که در اتومبیل چیزی برای نوشیدن داشته باشید، ترجیحاً آب آشامیدنی و خوراکی‌های سبک انرژی‌زا. میوه‌های خشک و تازه و آجیل به چیپس و شیرینی ترجیح دارند. برای رفع کسالت در اتومبیل تمایل زیادی به خوردن چیزهای شیرین وجود دارد، ولی این‌ها از لحاظ غذایی کم ارزش هستند. و می‌توانند باعث برهم خوردن تعادل میزان انرژی بشوند (به بخش هفت رجوع کنید).

● موسیقی: بسیاری از مردم موسیقی ملایمی را در اتومبیل آرامش‌بخش یافته‌اند. ولی چیزی انتخاب نکنید که به حدی آرام باشد که به شما احساس خواب‌آلودگی بدهد!

● بودرمانی: می‌توانید از روغن‌های معطری، که در پارچه‌یی قرار گرفته‌اند، برای تر و تازه کردن هوای اتومبیل خود استفاده کنید. روغن‌های شاداب‌کننده نظیر نارنگی یا لاوندر را امتحان کنید. روغن‌های خاصی نیز وجود دارد که نشاط‌آور است و به شما آرامش می‌دهد و حتی مانع بروز ناراحتی‌های مخصوص اتومبیل می‌شود. به خاطر داشته باشید که روغن‌های بودرمانی بالقوه می‌توانند اثرات بسیار زیادی داشته باشند، بنابراین نوع مناسب آن‌ها را بی‌رسید و از آن‌هایی که خواب آورند پرهیزید.

مسافرت‌های هوایی

امروزه دوران سفرهای هوایی است، زمانی است که مردم برای ملاقاتی یک ساعته از یک قاره به قاره‌ی دیگر پرواز می‌کنند! از بسیاری از بازرگانان مرد و زن خواسته می‌شود برای انجام کار خود با هواپیما سفر کنند پس ارزش آن را دارد که به مشکلات خاصی پردازیم که این‌گونه مسافرت‌ها ممکن است ایجاد کنند، و این که چه تمرینات یوگایی برای این سفرها مناسب است.

سفر هوایی نیز همانند رانندگی، مستلزم بی‌حرکت نشستن مسافر برای مدت طولانی است. به طور نظری این امکان وجود دارد که بایستید و پاهای خود را کشش بدهید ولی عملاً به دلیل کمبود جا - میزهای چرخ‌داری که در راهروهای باریک به بالا و پایین کشیده می‌شوند و یا درخواست از مردم که بلند شوند تا بتوانید رد بشوید - این فرصت‌ها محدود می‌شوند. اثرات جانبی و جسمانی پرواز، به خصوص در پروازهایی با مسافت طولانی ممکن است این‌ها باشد:

- پشت درد
 - خشک و سفت شدن عموم مفاصل
 - گرفتگی و بی‌حسی باسن، بر اثر نشستن به مدت طولانی
 - سرد شدن پاها، به علت کندی گردش خون و فشار داخل کابین هواپیما
 - بی‌قراری عمومی به علت بی‌حرکت ماندن برای مدت طولانی
- تمرینات یوگا که به خصوص برای این مورد مؤثر است و می‌تواند روی صندلی اجرا شود شامل:
- چرخاندن سر و گردن
 - چرخاندن شانه‌ها و بالا و پایین آوردن آن‌ها

- باز کردن شانه‌ها
- سر به زانو (تا جایی که امکان داشته باشد)
- پیچاندن ستون مهره‌ها (به صورت مختصر تا حدی که جا هست)
- تمرینات مچ پا و کف پا
- تمرینات مچ دست و انگشتان
- بالا بردن باسن
- جنباندن ران‌ها

همچنین زمان پرواز، فرصتی مطلوب برای تمرین ریلکس شدن و مراقبه است. اگر نمی‌توانید در هواپیما بخوابید این کار برای شما به خصوص مفید خواهد بود و تمرینات به شما احساسی از آرامش و شادابی می‌دهد.

چند نکته‌ی دیگر برای مسافران هواپیما

مسافران همیشگی هواپیما در حفظ شادابی و آسایش خود در طول سفر با تجربه هستند، ولی ارزش آن را دارد که به نکات زیر توجه کنید:

- کمبود آب در بدن: بعلت فشار داخل کابین در طول پرواز، بدن گرایش به کم آبی پیدا می‌کند. به خاطر داشته باشید که مایعات زیاد بنوشید و از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید، چون مشکل شما را افزایش می‌دهد و پوست نیز در طول پروازهای طولانی بسیار خشک می‌شود، پس در صورت لزوم، کرم‌های مرطوب کننده با خود داشته باشید.
- مشکلات گوش: برای مبارزه با ناراحتی و صدای داخل گوش هنگام بلند شدن و فرود آمدن هواپیما یک آب نبات بمکید یا آدامس بجوید. اگر گوش‌ها هنگام پرواز گرفته‌اند حرکات خمیازه به صورت کوتاه یا فشار آرام به مرکز گوش می‌تواند به باز شدن آن‌ها به آرامی کمک کند.

اگر هنگام پرواز مشکلات جدی در مورد گوش خود داشتید می‌توانید برای اطلاع بیشتر با پزشک خود مشورت کنید.

● ورم کف و مچ پا: پاها و مچ آن غالباً در طول پرواز ورم می‌کنند. به خاطر داشته باشید که کفش راحت بپوشید، یا آن‌ها را هنگام پرواز بیرون بیاورید. پاها می‌توانند غالباً و به خصوص در پروازهای شب سرد شوند، بنابراین اگر کفش‌ها را بیرون می‌آورید یک جفت جوراب بپوشید (گاهی اوقات در هواپیما وجود دارد).

● بالشک‌های مخصوص گردن: برای افزایش آرامش خود هنگام خواب در هواپیما بالش گردن را که قابل باد کردن است امتحان کنید. این‌ها زمانی که باد ندارند جای کمی اشغال می‌کنند و داخل هواپیما به سادگی می‌توان آن‌ها را باد کرد. این بالش‌ها سطح اتکایی در پشت و اطراف گردن درست می‌کند و مانع افتادن سر هنگام خواب می‌شوند.

سفر با ترن

مسافرت با قطار نیز مستلزم نشستن برای مدت طولانی است، ولی ساده‌تر می‌توانید بایستید و پاها را بکشید. به هر صورت برای مسافرت‌های طولانی با قطار، تمام تمریناتی که برای پرواز داده شده مفید خواهد بود و به شما کمک می‌کند با احساسی از شادابی و تازگی و نه با بدنی خشک و سفت شده به مقصد خود برسید.

معرفی تمرینات

حالا به مهم‌ترین قسمت کتاب یعنی به تمرینات رسیدیم. تاکنون بیان کردیم که چگونه یوگا می‌تواند به شما کمک کند، ولی حالا زمانی است که آن‌ها را به اجرا بگذاریم. نمی‌خواهیم در حین انجام کار روی سر خود بایستید، یا دامن و یا شلوار خود را بشکافید تا بتوانید در بعضی وضعیت‌های مشکل‌گیر ممکن بنشینید! بلکه تمرینات همه آسان و اجرای آن‌ها ساده است.

انتخاب تمرینات

تمام تمریناتی که انتخاب شده‌اند با ناراحتی‌های بخصوصی که ممکن است هنگام کار دچار شوید مبارزه می‌کنند چون مستلزم داشتن وقت و مکان زیادی نیستند و تمرینات ساده و مؤثری هستند که به آسانی

در آن‌ها مهارت پیدا می‌کنید. ما می‌دانیم ممکن است نتوانید مکانی برای اجرای تمرینات پیدا کنید بنابراین تمریناتی را انتخاب کرده‌ایم که زیاد توجه کسی را به شما جلب نکند و با هر نوع لباس کاری نیز بتوانید آن‌ها را انجام دهید.

ستون مهره‌ها سالم اساس سلامتی کامل است، و بسیاری از تمرینات روی بهبود و سلامت مهره‌های پشت تمرکز دارد. مهره‌های ما به چهار جهت می‌توانند بچرخند: جلو، عقب، پهلوها و پیچش. ما تمریناتی را برای کار ستون مهره‌ها در این چهار جهت ضمیمه کرده‌ایم تا انعطاف‌پذیری پشت را به حداکثر برساند، همچنین برای تنش‌هایی که در گردن و به خصوص ناحیه‌ی شانه‌ها به وجود می‌آید و تمرینات بسیار دیگری که در این نقطه کار می‌کند.

تمرینات به پنج قسمت تقسیم شده‌اند: تنفس، ریلکس کردن، مراقبه، نشستن و برخاستن. تمرینات تنفسی در آغاز آمده‌است زیرا کنترل صحیح تنفس اساس تمرینات دیگر است. در تمرینات نشستن، ما در سراسر بدن از سر و گردن تا پاها کار می‌کنیم و با تمرینات چشمی و حرکت جالب شیر آن را به پایان می‌رسانیم. تمرینات ایستاده را برای محل کار به صورت ساده آورده‌ایم؛ که با کشش به سمت بالا شروع به دنبال آن گونه‌های مختلف ایستادن خم به جلو و خم به عقب و خم به اطراف و پیچ‌ها است، و با یک حرکت تعادلی ساده آن را به پایان می‌بریم. تمرینات رهاسازی بدن و مراقبه ساده هستند و می‌توانند هنگام کار و یا در منزل انجام شوند.

تمرینات انتخابی، مجموعه‌یی از کشش‌ها و پیچ‌ها و حرکات تعادلی و تمرینی را برای تحرک مفاصل می‌سازد که تمرینات تنفسی، ریلکس‌سازی و

تمرینات مراقبه نیز به آنان اضافه می‌شود و صورت کاملی نیز برای چگونگی برخورد با ذهن و جسم و ایجاد تعادلی هم‌آهنگ بین این دو داریم.

چگونه این بخش را بکار ببندید

برای آن که هر تمرینی را دنبال کنید دستورالعمل‌های ساده‌ی همراه با تصاویر برای راهنمایی بیشتر وجود دارد. ما فواید مشخص هر تمرین را بیان کرده و نکات آموزشی آن را برای کمک به شما در این راه نیز آورده‌ایم. برای خواندن دستورالعمل‌ها و دیدن عکس‌ها قبل از شروع تمرینات وقت بگذارید. در آخر تمرینات منفرد نیز گزیده‌ی از برنامه‌های تمرینی برای کمک به شما وجود دارد که بدانید کدام تمرین را چه روزی انجام دهید.

تمرینات را تا چه اندازه انجام دهید؟

می‌توانید تمرینات منفرد را در طول روز برای مقابله با ناراحتی خاصی که دارید انجام بدهید، مثلاً چرخش شانه‌ها برای گرفتگی شانه‌ها یا تمرین‌های تنفسی که برای آرامش قبل از یک ملاقات است.

ولی برای حداکثر استفاده به شما توصیه می‌کنیم هر روز برنامه‌های ساده‌ی را که در بخش سیزده آمده است به مدت ده الی پانزده دقیقه اجرا کنید. این برنامه‌ها با دقت و طوری طرح ریزی شده‌اند که ظرف ده دقیقه در روز تمام بدن را ورزش بدهد و به تعادلی مجدد برساند. اگر این تمرین‌ها را نمی‌توانید هر روز اجرا کنید، دست‌کم سه بار در هفته آن‌ها را انجام بدهید. تمرین روزانه بیشترین استفاده را خواهد داد. اگر نمی‌توانید وقت خود را تلف کنید به لحظه‌های عجیبی که وقت خود را در میانگیرید یک روز کاری هدر می‌دهید فکر کنید. شما فقط به ده دقیقه وقت نیاز دارید.

دارید که به خودتان بپردازید؛ فواید این کار در تمام طول روز و حتی بیشتر از آن برای شما باقی خواهد ماند.

یوگا در خانه / کلاس‌های اطراف شما

اگر نتوانستید برنامه‌ی یوگای خود را هنگام کار انجام بدهید، ممکن است هنگام غروب برای انجام چند تمرین در منزل یا برای رفتن به کلاسی نزدیک وقت پیدا کنید. ما همچنین توصیه می‌کنیم سعی کنید زمانی را نیز برای ادامه تمرینات در آخر هفته بیاید. در منزل ممکن است بخواهید رشته‌ی وسیع‌تری از تمرینات یوگا را انجام دهید. در آنجا وقت و فضا و خلوت بیشتری خواهید داشت و می‌توانید لباس‌هایی که راحت‌تر هستند – مثل لباس‌های ورزشی – بپوشید. بنابراین فرصت مطلوبی برای انجام تمرین‌های روی زمین و تمریناتی که به فضا و آزادی حرکات بیشتری نیاز دارند خواهد بود.

اهمیت تمرین مداوم

ممکن است شما برای مدتی طولانی از علایم فشارهای عصبی و روحی در عذاب بوده‌اید. انتظار نداشته باشید که این ناراحتی‌ها بعد از اولین جلسه تمرین و در طول یک شب از بین بروند. ممکن است از همان آغاز کار توجه کنید اندکی بهبود یافته‌اید، ولی تأثیر عمده‌ی آن، به صورت روزافزون خواهد بود.

آماده شدن برای انجام تمرینات

بسیار مهم است که قبل از انجام برنامه‌ی تمرینات یوگا خود را آماده سازید، و در ایجاد محیط مناسبی که در آن تمرینات روزانه را انجام

می‌دهید دقت کنید. اگر با عجله و در حالی که هنوز به فکر کار خود هستید تمرینات را شروع کنید یا در طول تمرین مزاحم شما بشوند از جلسه‌ی یوگای خود، مشکل می‌توانید بیشترین استفاده را ببرید.

هرکس برای خود محیط کار متفاوتی دارد؛ شما ممکن است دفتر یا محل کار اختصاصی داشته باشید، یا برعکس با یک دوجین افراد متفاوت هم اطاق باشید. رئیس ممکن است در پایین همان کریدوری که شما کار می‌کنید باشد، یا به عکس در ساختمانی مجزا، یا ممکن است حتی در همان اطاقی که شما کار می‌کنید باشد! ممکن است برای یک لحظه‌ی کوتاه هم نتوانید بدون مزاحمت به سر ببرید یا ممکن است اصلاً در محیطی کاملاً آرام کار کنید. روال کار و رئیس شما ممکن است انعطاف‌پذیر بوده و به شما اجازه بدهند که برای انجام تمرینات ده دقیقه از اطاق خارج شوید، یا ممکن است سازمان شما سختگیرتر باشد و اوقات فراغتی خاص برای زمان ترک محل کار و رفتن به رستوران بگذارد. ممکن است در پشت صحنه یا در خط مقدم کار کنید مثل مسئول اطلاعات یا در سالن نمایش مد و در انتظار مشتریان.

دارای هر نوع شرایط خاصی که باشید، هنگامی که زمان تمرینات یوگا می‌رسد، سعی کنید بهترین موقعیت را فراهم کنید. به خاطر داشته باشید حتی اگر در محیطی که از سطح مطلوب نیز پایین‌تر است تمرین کنید بهتر از آن است که اصلاً تمرین نکنید و باز هم فایده آن را احساس خواهید کرد.

یافتن زمان و مکان مناسب برای یوگا هنگام کار

زمان مناسبی برای انجام برنامه‌ی تمرینات پیدا کنید، زمانی که می‌دانید کسی مزاحم شما نخواهد شد. سعی کنید که سر ساعت معینی

این کار را انجام دهید در نتیجه این تمرینات قسمتی از برنامه روزانه‌ی شما خواهد شد. ممکن است بخواهید تمرینات را در طی ساعت فراغت ناهار یا قهوه و جای انجام دهید، ولی برای حداکثر استفاده نباید آن‌ها را با معده‌ی پر انجام بدهید. قانون کلی این است که هیچ تمرینی تا یک ساعت و نیم بعد از غذا نباید اجرا شود، چون زمانی که معده غذا را هضم می‌کند به هر اندازه هم که تمرینات را آرام انجام دهید، ممکن است احساس ناراحتی و دل به هم خوردگی پیدا کنید. مخصوصاً بعضی از حرکات خم به جلو و حرکات دیگر ممکن است به ناحیه‌ی شکم فشار بیاورد و باعث ناراحتی شود.

سعی کنید زمانی را برای انجام تمرین پیدا کنید که احتمال حواس‌پرتی و مزاحمت‌ها به حداقل می‌رسد. می‌دانیم که این کار ممکن است ساده نباشد، ولی سعی خود را بکنید؛ ممکن است زمانی را انتخاب کنید که همکاران شما برای ناهار رفته‌اند و یا ساعتی از روز که محل کار شما کاملاً شلوغ نیست. ممکن است از سالن اجتماعات یا دفتری خالی بتوانید استفاده کنید. یکی از شاگردان یوگا حتی عادت کرده بود در گنج‌هی ثابت بنشیند و تمرینات رهاسازی را در آرامش انجام دهد.

اگر اطاق کار مخصوص به خود دارید، یادداشتی روی در بگذارید تا از مزاحمت افراد جلوگیری کنید، تلفن خود را قطع کنید یا بخواهید هیچ تلفنی را تا ده دقیقه به شما وصل نکنند. اگر با کسانی در فضای کار خود مشترک هستید به همکاران بگویید که تصمیم دارید تمرینات خود را انجام دهید و تقاضا کنید مزاحم شما نشوند. ولی اگر هیچ اختیاری ندارید جز آن که تمرینات را در حالی انجام بدهید که دیگران در اطراف شما مشغول کارند، بسیار مهم است که تمرکز زیادی بکنید و سعی کنید از

لحاظ فکری با محیط کار خود فاصله بگیرید. سعی کنید تمرینات را جلوی دیواری انجام دهید تا کمتر حواس دیداری شما پرت شود. زمانی که تمرینات را اجرا می‌کنید نباید به یادداشت روی دیوار که شرح کارهاست نگاه کنید. پس عکس یا تصویری الهام‌بخش به دیوار بزنید که اگر مناسب بود روی آن تمرکز کنید. اگر فضای کاری مشترکی با همکاران خود دارید، به آن‌ها بگویید که چه کاری می‌کنید چون اگر آن‌ها را با برنامه‌ی خود آشنا سازید کمتر احتمال دارد شما را دست بیندازند. سعی کنید خجالتی نباشید - و زمانی که ببینند تا چه حد احساس بهتری دارید، احتمالاً آن‌ها نیز مایل می‌شوند که به شما پیوندند! ممکن است حتی بخواهید جلسات یوگای همگانی به هنگام کار را آزمایش کنید. ادامه‌ی تمرینات روزانه در حالی که دیگران شما را تشویق می‌کنند ساده‌تر خواهد بود.

اگر تعداد زیادی از شما یوگای روزانه انجام می‌دهید، ممکن است بتوانید مؤسسه‌ی خود را راضی سازید اطاقی بی‌مصرف را برای تمرینات شما قرار دهد تا از محل کار و سرو صداها و مزاحمت‌هایش دور شده و در خلوتی آرام بتوانید از چند دقیقه ریلکس شدن بدون مزاحمت در طول روز لذت ببرید و آماده کار شوید و این کمال مطلوب خواهد بود.

چه بپوشید؟

یوگا در لباس گشاد به بهترین نحو انجام خواهد شد. لباس‌های تنگ حرکات را محدود کرده و ممکن است ناراحتی ایجاد کند. اگر بلوز آستین کوتاهی قبل از انجام برنامه‌ی ده دقیقه‌ی خود بپوشید، مطلوب‌تر خواهد بود. اگر این کار ممکن نیست، ناراحت نباشید - باز هم می‌توانید تمرینات

را انجام دهید. برای راحتی بیشتر و آزادی حرکات، کت خود را بیرون بیاورید، و یقه را شل کرده و کمربندتان را باز کنید.

تمرینات را با دامن نیز می‌شود انجام داد، ولی تمرین زانو به پیشانی و خم کردن پا و حرکت تعادلی را با دامن بسیار تنگ یا بلند نمی‌توان به طور شایسته انجام داد. عینک را به دلیل لغزیدن باید برداشت. تمرینات چشمی را اگر از لنز استفاده می‌کنید نباید انجام دهید.

یوگا به طور سنتی با پای برهنه انجام می‌شود. به چند دلیل: برای آن که به پاها ورزش بدهید؛ برای کار روی بسیاری از ناحیه‌هایی که به بازتاب‌شناسی^۱ مربوط می‌شود؛ برای آن که به پاها اجازه‌ی نفس کشیدن بدهید؛ برای جلوگیری از لغزش و کمک به حفظ تعادل. اگر بتوانید با پای برهنه تمرینات یوگا را انجام بدهید، مطلوب‌تر خواهد بود، ولی ممکن است برای شما تولید اشکال کند، به خصوص اگر جوراب شلواری پوشیده‌اید یا در فضایی مشترک کار می‌کنید! همیشه به خاطر داشته باشید که به هر صورت، کفش‌ها را بیرون بیاورید. اگر کفش پاشنه‌بلند دارید استفاده کامل از تمرینات نخواهید برد.

اگر این کار را در محل کار خود نمی‌توانید انجام بدهید سعی کنید یوگا را در خانه با پای برهنه انجام دهید. در خواهید یافت که چه احساس خوشی به شما دست می‌دهد.

استفاده از صندلی

بسیاری از تمرینات طوری طرح ریزی شده که با صندلی انجام شوند. این برای آن است که تمرینات را برای شما در طی روز ساده‌تر

۱. Reflexology، علمی است که کاربرد فشار در نقاط خاصی از دست‌ها و پاها را به منظور ایجاد بازتاب و تأثیر درمانی آن در اندام‌های داخلی بررسی می‌کند.

سازد. صندلی مطلوب آن است که دسته و چرخ نداشته باشد. اگر فقط به یک صندلی و آن هم چرخ‌دار دسترسی دارید، به دقت مراقب باشید؛ اطمینان پیدا کنید که صندلی در حد امکان مطمئن است و برای جلوگیری از حرکت صندلی پای خود را در طول تمرینات محکم روی زمین بگذارید. اگر کف اطاق فاقد فرش است، زمانی که تمرینات را با صندلی چرخ‌دار اجرا می‌کنید لطفاً بیشتر مراقب باشید.

وارد شدن در قالب ذهنی صحیح

قبل از شروع تمرینات، برای آماده کردن خود حوصله به خرج دهید. چند لحظه سعی کنید چشم‌ها را ببندید و در حالی که با ریتم عمل دم و بازدم را انجام می‌دهید، روی تنفس خود تمرکز کنید. این کار شما را آرام می‌سازد و به ذهن قبل از شروع تمرینات تمرکز می‌دهد. سعی کنید ذهن خود را از هرگونه فکری در مورد کار پاک کنید. اگر در محیطی پرسر و صدا تمرین می‌کنید جداً سعی کنید فقط روی خود و تنفس خود تمرکز کنید و از لحاظ ذهنی از محیط کار دور شوید.

مدتی زمان می‌برد تا بتوانید ذهن خود را به سرعت روشن و شفاف سازید. راجع به کار فکر نکنید، ولی هر بار که تمرین می‌کنید این عمل ساده‌تر خواهد شد. همان طور که قبلاً متذکر شدم اگر روی تصویری حرکت آفرین یا آرامش‌بخش نظیر پوستری از یک منظره زیبا، تمرکز کنید ممکن است به شما کمک کند.

سعی کنید در انجام تمرینات عجله نکنید. بین هر کدام از تمرینات چند لحظه را برای تمرکز دوباره بر روی تنفس خود بگذارید.

زمان تمرین روی خود تمرکز کنید. هنگام کار همیشه به افراد دیگر فکر می‌کنید ولی زمانی که تمرینات را انجام می‌دهید زمان آن رسیده که فقط روی خودتان تمرکز کنید.

به بدن خود گوش دهید و یادداشتی ذهنی از اینکه چه احساسی قبل از تمرینات و چه احساسی بعد از تمرینات دارید، بردارید. آیا هربار که برنامه را انجام می دهید حال متفاوتی ندارید؟

نکات عمده

۱. ظاهر خود را قبل از شروع هر تمرین کنترل کنید، پشت، گردن و سر باید در یک خط مستقیم و عضلات شکم به داخل کشیده شوند. این کنترل سریع ظاهر، شما را مطمئن می سازد که تمرینات را درست اجرا می کنید. در ضمن دقت کنید که شانه ها رها شده باشند. اگر در شانه ها دارای گرفتگی و تنش هستید، مانع آزادی حرکت خود شده اید.
۲. زمانی که از صندلی استفاده می کنید، مطمئن شوید پاها ثابت و محکم روی زمین قرار گرفته اند.
۳. هنگام اجرای تمام تمرینات، دم و بازدم را از راه بینی انجام دهید. این کاری بنیادی برای یوگا است.
۴. اگر در یک وضعیت یوگایی قرار دارید پرش انجام ندهید چون این کار باعث انقباض سریع عضلاتی که در حالت کشش هستند می شود و به شما آسیب می رساند.
۵. اگر وضعیتی برای شما ناراحت کننده است، عمیقاً دم و بازدم انجام دهید و سعی کنید در کشش خود را ریلکس سازید.
۶. به بدن خود گوش بدهید. اگر وضعیتی بیش از حد ناراحت کننده است، خود را مجبور به ماندن در آن نکنید.
۷. هنگام کار کراواتی کهنه یا کمر بند داشته باشید چون در بعضی تمرینات به شما کمک خواهد کرد.

نکته پزشکی

تمرینات این کتاب شدید و خسته کننده نیستند ولی اگر دچار ناراحتی فشار خون، ناراحتی های قلبی، مشکلات تنفسی و ناراحتی هایی در پشت خود هستید، یا اگر حامله هستید یا در دوران نقاهت بعد از عمل جراحی یا بیماری مزمن به سر می برید، قبل از شروع هر نوع تمرینی با پزشک خود مشورت کنید.

بخش دوازدهم

تمرینات

فهرست تمرینات

۱۲۶-۱۳۹	تمرینات تنفسی صفحه
۱۳۰	۱. تمرین تنفس کامل
۱۳۲	۲. تمرین تنفس پایه
۱۳۶	۳. تنفس به نوبت از مجاری بینی
۱۳۸	۴. تنفس کامل با حبس نفس
۱۳۹	۵. تنفس آرامش بخش
۱۳۹-۱۴۳	تمرینات برای ریلکس شدن
۱۴۳-۱۴۷	تمرینات مراقبه

تمرینات نشسته	۱۴۷-۱۹۱
۱. چرخش سر و گردن	۱۴۷
۲. بالا بردن و گردش شانه‌ها	۱۴۹
۳. گردش شانه و بازو	۱۵۲
۴. کشش بازوها	۱۵۴
۵. تمرین میچ و انگشتان	۱۵۷
۶. سر به زانو	۱۶۰
۷. خم به عقب	۱۶۳
۸. خم شدن به پهلوها	۱۶۵
۹. حرکت مثلثی	۱۶۷
۱۰. پیچش ستون مهره‌ها	۱۶۹
۱۱. انبساط قفسه‌ی سینه	۱۷۱
۱۲. بازکردن شانه‌ها	۱۷۳
۱۳. بالا بردن باسن	۱۷۴
۱۴. چرخاندن بالای ران	۱۷۶
۱۵. خم کردن ساق پاها	۱۷۶
۱۶. تمرینات پنجه و میچ پا	۱۷۹
۱۷. پیشانی به زانو	۱۸۲
۱۸. تمرینات چشمی	۱۸۳
۱۹. وضعیت شیر	۱۸۵
۲۰. ماساژ شقیقه و سر و صورت	۱۸۶
۲۱. کشش آزاد	۱۸۸

تمرینات ایستاده	۱۹۱-۲۰۹
۱. چمباتمه زدن	۱۹۱
۲. بازکردن دنده‌ها	۱۹۳
۳. خم به جلو با انبساط قفسه سینه	۱۹۴
۴. خم به جلو	۱۹۵
۵. خم به عقب	۱۹۹
۶. پیچش ستون مهره‌ها	۲۰۰
۷. حرکت مثلثی	۲۰۱
۸. حرکت تعادلی	۲۰۵
۹. انواع مختلف وضعیت گربه	۲۰۷

کنترل سریع ظاهر بدن

اساس یوگا قرارگرفتن صحیح بدن در یک خط مستقیم و لازمه‌ی شروع هر تمرینی کنترل سریع ظاهر شماست. این نقطه آغاز همه‌ی تمرینات یوگا است.

- پشت و گردن و سر، باید در یک خط مستقیم باشند (پشت خمیده و چانه جلو آمده نباشد)؛ احساس کنید مهره‌ها بلند شده و به سمت بالای ستون مهره‌ها کشیده می‌شوند.
- شانه‌ها باید پایین افتاده و رها باشند.
- باسن کمی زیر بدن جمع شود.
- عضلات شکم محکم نگه داشته شوند (ولی منقبض نباشند).

سعی کنید این کنترل ساده را چند بار در روز به خاطر بیاورید. فقط خودتان فکر کنید: که پشت و گردن و سر در یک خط مستقیم، شانه‌ها رها

شده، باسن پایین و شکم داخل. با انجام این کار کم‌کم آگاهی شما نسبت به ظاهر خود بیشتر می‌شود و به بدن خود آموزش دوباره خواهید داد که خطی مستقیم را بپذیرد. و این کار به نوبه خود به رفع پشت درد، و دیگر دردها و ناراحتی‌های موضعی کمک کرده و شما را مطمئن‌تر و متوازن‌تر به نظر می‌آورد.



شکل ۲

شکل ۱

تمرینات تنفسی

ممکن است پرسید: چرا تمرینات تنفسی؟ آیا مگر من در تمام عمرم هرگز تنفس نکرده‌ام؟ البته که تنفس کرده‌اید ولی مطمئناً به طریقی.

نبوده است که حداکثر استفاده را برای بدن شما داشته باشد. آیا می‌دانستید شخص به طور متوسط فقط از یک پنجم گنجایش ریه خود استفاده می‌کند؟ نفس نکشید، زندگی شما تمام است. بدون مایعات تا چند روز و بدون غذا تا چند هفته زنده می‌مانید، ولی بدون هوا تا چند دقیقه بیشتر نمی‌توانید زنده بمانید. اکسیژن هوا سرچشمه‌ی زندگی برای بدن شماست، فقط فکر کنید اگر از گنجایش و توانایی ریه خود بیشتر استفاده می‌کردید چه حال بهتری داشتید!

بدن در برابر فقدان اکسیژن واکنشی سریع نشان می‌دهد. آیا هرگز فکر کرده‌اید چرا هنگام کار خمیازه می‌کشید و چرا برعکس هنگامی که در اطراف شهر در هوای تازه قدم می‌زنید احساس قدرت و نشاط می‌کنید؟ زمانی که خمیازه می‌کشید معمولاً نشانه آن است که بدن در تلاش کسب اکسیژن بیشتر برای وارد ساختن به جریان خون است. یا ممکن است به دلیل خستگی زیاد و نیاز شدید بدن به اکسیژن برای ادامه‌ی فعالیت یا به دلیل عدم وجود هوای تازه در محل کار شما باشد. زمانی که بعد از فعالیت‌های بدنی نفس شما تنگ می‌شود، احساس خستگی مفرط می‌کنید. این امر به دلیل آن است که بدن از اکسیژن محروم مانده است. به همین ترتیب افرادی که از مشکلات دستگاه‌های تنفسی، نظیر آسم، رنج می‌برند احساس کمبود انرژی نیز می‌کنند. تنفس به ما انرژی می‌دهد، و هرچه عمیق‌تر نفس بکشیم انرژی بیشتری به بدن خود داده‌ایم.

ما با عمل دم، اکسیژن را به درون ریه خود می‌کشیم تا به سلول‌های بدن انرژی بدهیم و با عمل بازدم، دی‌اکسیدکربن را برای دفع سموم از سلول‌های بدن به خارج می‌فرستیم. زمانی که عمیقاً عمل دم را انجام می‌دهیم، تمام قسمت‌های حیاتی بدن را تغذیه می‌کنیم؛ و انرژی به

وسیله جریان خون، به اندام‌های حیاتی، غدد و مراکز عصبی ما فرستاده می‌شود. راه صحیح تنفس از راه بینی و با فیلترهایی است که در این مجرا وجود دارد، نه از طریق دهان. تنفس صحیح بدن را از میکروب‌ها تصفیه کرده و از سرماخوردگی و گلودرد جلوگیری می‌کند.

اجازه بدهید که در این جا تأمل کرده و دستگاه‌های تنفسی بدن را بررسی کنیم. زمانی که نفس می‌کشیم، هوا را از راه مجرای بینی خود به داخل می‌کشیم. هوا از طریق نای وارد می‌شود و از مجرای برونش‌ها (قصبه‌الریه) داخل میلیون‌ها فضای کوچک هوایی که ریه‌ها را می‌سازد می‌شود. خون در سراسر این سلول‌های کوچک هوا جریان دارد و از این طریق است که دارای اکسیژن می‌شود. بعد از آن است که از طریق قلب به سراسر بدن تلمبه زده می‌شود، و به همه قسمت‌ها انرژی می‌دهد. دیافراگم، عضله‌ی بزرگ و مسطح است که ناحیه سینه را از شکم جدا می‌سازد و هوا را به داخل ریه می‌کشد. زمانی که دیافراگم منقبض می‌شود، حجم ریه‌ها را افزایش می‌دهد و هوا به سرعت به داخل می‌آید؛ ریلکس شدن دیافراگم سبب انقباض ریه‌ها و خارج ساختن هوا می‌شود.

در آموزش یوگا، به چهار نوع تنفس اشاره می‌شود: بلند، متوسط، کوتاه و کامل. تنفس بلند زمانی است که فقط از قسمت بالای ریه استفاده شود و استخوان ترقوه بالا برود. تنفس بلند بسیار رایج است ولی آن را بدترین نوع تنفس می‌دانند، چون انرژی زیادی صرف می‌شود، ولی هوای بسیار اندکی به ریه‌ها وارد می‌شود.

تنفس متوسط زمانی است که از قسمت میانی ریه‌ها استفاده شده و سینه کمی به اطراف و به طرف بالا باز می‌شود. تنفس کوتاه به تنفس بلند و متوسط ترجیح دارد و گاهی به عنوان تنفس شکمی به آن اشاره می‌کنند.

که باعث استنشاق هوای بیشتری می‌شود. تنفس مطلوب تنفسی خواهد بود که تمام قسمت‌های ریه را به کار گیرد و قادر باشد بیشترین هوا را درون ریه بپذیرد، که آن را تنفس پر و یا تنفس کامل می‌نامند.

تنفس یوگا تنفس کامل است، که به معنای آن است که ریه‌ها را با حداکثر هوا پر ساخته و بدن را با حداکثر انرژی آماده سازیم. با اجرای تمرینات تنفسی یوگا احساس سلامت و قدرت می‌کنیم گویی در هوای آزاد قدم زده‌ایم.

تنفس با هیجانات ما مطابقت دارد. اگر به هیجان آمده و یا ترسیده باشید تنفس سطحی‌تر شده و شماره‌های آن افزایش می‌یابد. اگر آرام و ریلکس باشید، شمار تنفس شما آن را منعکس می‌سازد مثلاً در خواب تنفس معمولاً عمیق و آرام است. ولی این وضعیت به طور معکوس نیز کار می‌کند. ما می‌توانیم با کنترل تنفس خود بر احساساتمان غلبه کنیم. تنفس تنظیم شده می‌تواند ابزار قدرتمندی برای اداره فشارهای عصبی باشد.

اکنون یک دقیقه به تنفس خود گوش بدهید. دم‌بگیرید و انبساط دیواره‌ی شکم را به طرف خارج احساس کنید؛ بازدم انجام دهید و ببینید که به طرف عقب و ستون مهره‌ها منقبض می‌شود. دست‌ها را روی دیواره‌ی شکم بگذارید و به آرامی و عمیقاً از راه بینی نفس بکشید. احساس می‌کنید که شکم به بیرون و داخل حرکت می‌کند. چشم‌ها را برای لحظه‌ی ببندید و فقط به تنفس خود گوش کنید. این تنفس با ریتم آهسته، حتی برای چند دقیقه آرامش و سلامت ذهنی به بار می‌آورد.

حالا بیایید تمرینات مخصوص تنفسی را تمرین کنیم. این تمرینات بسیار قوی هستند و هرگاه احساس سرگیجه کردید فوراً توقف کرده و به طور طبیعی تنفس کنید.

۱. تمرین تنفس کامل

تنفس کامل، همه‌ی تنفس‌های پایین، متوسط و بالا به طور یک جا می‌باشد. این تنفس با به کارگیری تمام جهاز تنفسی و با حداقل مصرف انرژی، حداکثر استفاده را به بدن می‌رساند. اگر تنفس کامل مرتب تمرین شود، حدس زده می‌شود میزان مصونیت شما را در مقابل سرماخوردگی و برونشیت و ناراحتی‌های دستگاه تنفسی، بالا ببرد. این تمرین تنفس را منظم ساخته و به سرعت شما را آرام و ریلکس می‌سازد. تنفس عمیق شما را از انرژی سرشار و بدن را تغذیه می‌کند.

برای آشنایی با تنفس کامل وقت صرف کنید چون این تنفس پایه‌ی دیگر تمرینات تنفسی را که در این بخش ذکر شده است شکل می‌دهد. اوقاتی در طول روز آن را آزمایش کنید.

تمرین:

۱. راحت روی یک صندلی بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم هستند. می‌توانید چشم‌ها را باز یا بسته، هرکدام که برای شما راحت‌تر است نگه دارید. پاها را محکم روی زمین بگذارید.

۲. مانند شکل ۳ دست‌ها را روی دیواره‌ی شکم بگذارید.

۳. به آهستگی عمل دم را از راه بینی انجام دهید. اولاً احساس کنید با شروع تنفس طبیعتاً دیواره‌ی شکم منبسط می‌شود، و ثانیاً احساس کنید تنفس رو به بالا و به طرف وسط سینه می‌آید و احساس کنید دنده‌ها به پهلوها و پشت انبساط پیدا می‌کنند. در آخر کار، بالا رفتن نفس را در قسمت بالای قفسه‌ی سینه احساس کنید. هر سه حرکت باید در یک تنفس کامل انجام گیرد. شانه‌ها را بالا نبرید چون این کار شما را از استفاده از تمام گنجایش ریه باز می‌دارد.



شکل ۳

۴. در حالی که احساس می‌کنید بالای قفسه سینه و دنده‌ها به وضعیت خود برمی‌گردند و دیواره‌ی شکم آزاد شده و به طرف عقب و ستون مهره‌ها منقبض می‌شود، به آرامی عمل بازدم را انجام دهید.

۵. تنفس کامل را چند مرتبه تکرار کنید.

۶. اکنون به آرامی و با تنفس کامل، تا سه شماره و به مدت ۵ ثانیه دم بگیرید.

۷. بعد به آرامی با سه شماره و به مدت ۵ ثانیه بازدم انجام دهید.

۸. از سه تا پنج مرتبه این حرکت را با شماره تکرار کنید.

نکته:

تمرین خود را با شمردن در ظرف فقط سه ثانیه شروع کنید و وقتی احساس کردید آمادگی پیدا کرده‌اید آنرا به پنج ثانیه برسانید. فراموش

نکنید که فقط از راه بینی نفس بکشید و شانه‌ها را ریلکس نگه دارید. این تنفس را سه حرکت جداگانه تصور نکنید بلکه آن را به عنوان یک حرکت ممتد از طریق شکم، دنده، و بالای قفسه سینه بدانید. این کار با تمرین ساده‌تر می‌شود. در طول تمرینات هرگاه احساس سرگیجه کردید، فوراً حرکت را متوقف و به طور طبیعی تنفس کنید. فقط تنفس کامل را چند بار تکرار کرده و بعد استراحت کنید؛ این تمرینی بسیار مؤثر است و اگر به مقدار زیاد و بدون وقفه آن را انجام بدهید کمی سرگیجه می‌دهد.

۲. تمرینات تنفسی پایه

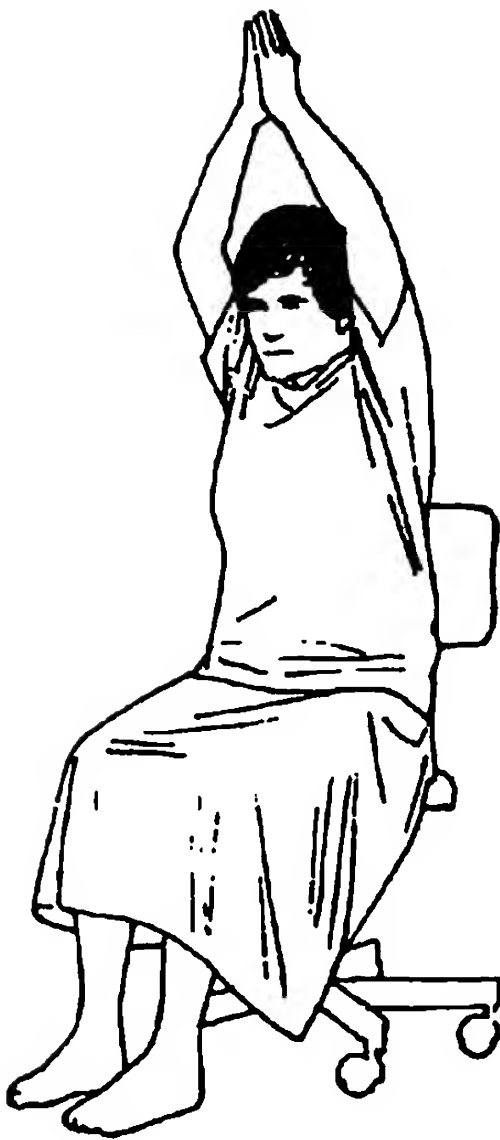
این تمرینات ساده را که گونه‌های مختلف تنفس کامل است، آزمایش کنید. هر تمرین را در حالی که راحت نشسته‌اید و پشت شما صاف است شروع کنید، مگر آنکه دستور آن به گونه‌ای دیگر باشد. همیشه از راه بینی تنفس کنید مگر طریق دیگری ذکر شده باشد. چشم‌ها را باز یا بسته، هر نوعی که خود شما ترجیح می‌دهید، نگه دارید. اگر در هر کدام از تمرینات دچار سرگیجه شدید، فوراً توقف کنید و به صورت طبیعی نفس بکشید.

تمرین ۱:

۱. بنشینید، در حالی که بازوها در پهلوها آزاد هستند (شکل ۴). عمل دم را به صورت تنفس کامل انجام بدهید و بازوها را در حالی که انگشتان دو دست به یکدیگر چسبیده‌اند مستقیم در اطراف بدن و به طرف بالای سر بکشید (شکل ۵).

۲. نفس را برای دو تا سه ثانیه نگه دارید.

۳. عمل بازدم را به آرامی انجام دهید و دست‌ها را پایین به اطراف بدن بیاورید.



شکل ۵



شکل ۴

۴. خود را ریلکس کنید.

۵. تا پنج مرتبه این عمل را تکرار کنید.

تمرین ۲:

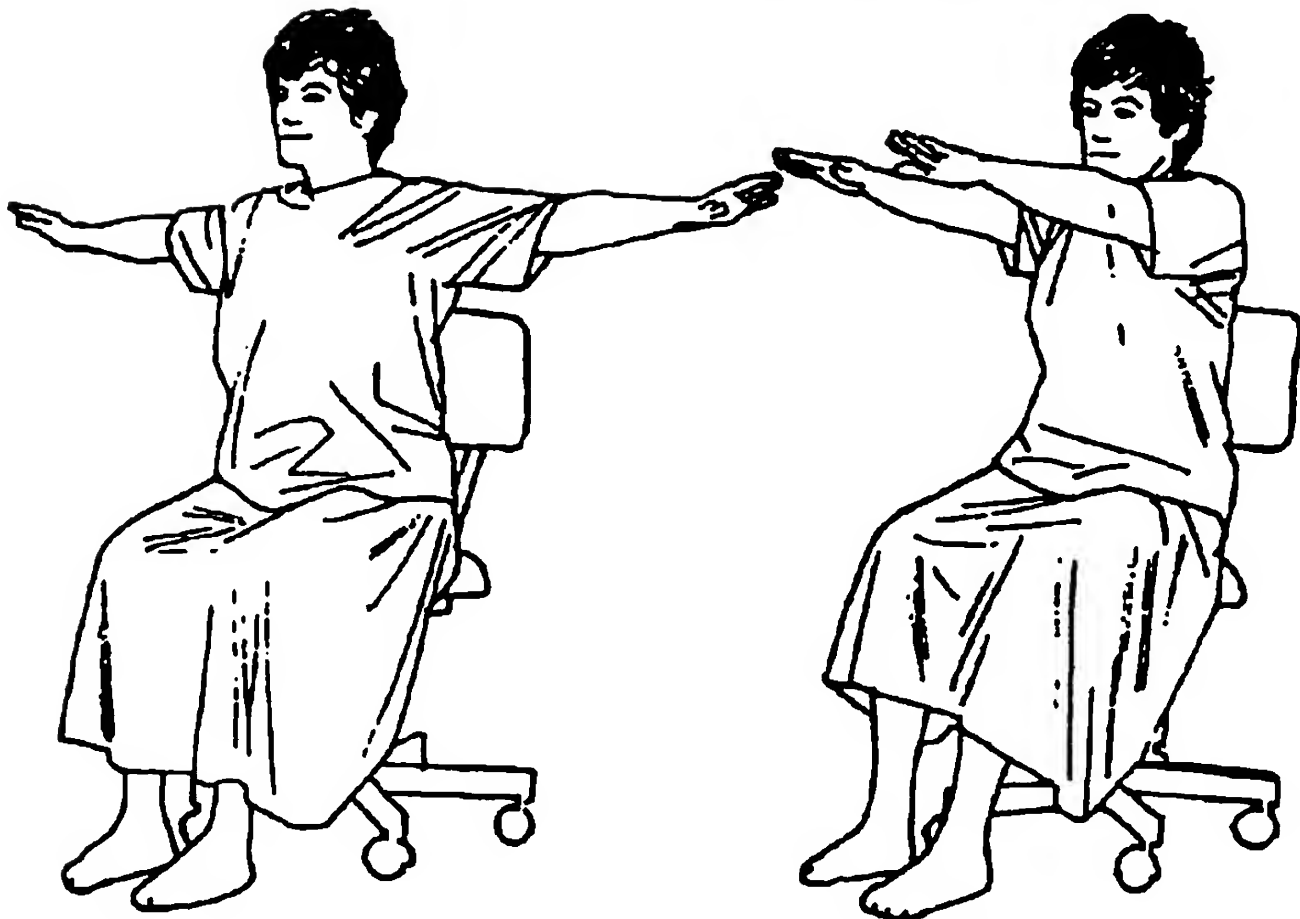
۱. بنشینید در حالی که بازوها را مستقیم مقابل خود در سطح شانه‌ها نگه داشته‌اید، کف دست‌ها به طرف پایین باشد (شکل ۶) این تمرین را ایستاده نیز می‌توان اجرا کرد.

۲. با تنفس کامل عمل دم را انجام دهید و بازوها را به پهلوها و اندکی در عقب شانه‌ها بچرخانید (شکل ۷).

۳. به آرامی بازدم انجام دهید و بازوها را مقابل خود بیاورید.

۴. خود را ریلکس کنید.

۵. تا سه مرتبه حرکت را تکرار کنید.



شکل ۷

شکل ۶

تمرین ۳:

۱. در حالی که بازوها را خم کرده‌اید و دست‌ها در جلوی سینه‌ی شما

قرار دارند مستقیم بنشینید یا بایستید (شکل ۸).

۲. با تنفس کامل عمل دم را انجام دهید و بازوها را به پهلوها و در سطح

شانه‌ها ببرید (شکل ۹).

۳. نفس را نگه دارید و بازوها را سه بار به صورت دایره به طرف عقب

بچرخانید.

۴. عمل بازدم را با قدرت انجام دهید و دست‌ها را به طرف سینه

برگردانید.

۵. سه بار حرکت را تکرار کنید.

۶. خود را ریلکس کنید.



شکل ۹



شکل ۸

تمرین ۴:

۱. با تنفس کامل دم بگیرید و تمام عضلات بدن خود را سفت و محکم کنید (شکل ۱۰).
۲. نفس و سفتی عضلات را برای ۳ ثانیه نگه دارید.
۳. از راه دهان بازدم انجام دهید و بگذارید تمام عضلات سفت شده رها شوند و بازوها در پهلو آزاد باشند (شکل ۱۱).
۴. سه بار حرکت را تکرار کنید.

تمرین ۵:

- این تمرین برای رفع انسداد مجاری بینی است.
۱. با سه چهار بار عمل بالا کشیدن بینی، دم بگیرید و بین آن‌ها بازدم انجام ندهید بلکه آن را به صورت یک دم انجام دهید.



شکل ۱۱



شکل ۱۰

۲. به آرامی بازدم انجام بدهید.

۳. این حرکت را سه بار تکرار کنید.

۳. تنفس به نوبت از مجاری بینی

(آماده شدن برای تنفس به نوبت از سوراخ بینی)

این تمرین نیز به باز کردن گذرگاه‌های هوا از راه بینی کمک می‌کند و برای انجام تنفسی که با تغییر دادن یک در میان سوراخ‌های بینی انجام می‌گیرد به شما آمادگی کامل می‌دهد.

۱. مجرای یک بینی را با انگشت سبابه و وسط بیندید، و با بالا کشیدن بینی پنج تا ده نفس کوتاه از راه سوراخ بینی دیگر که باز است بکشید. به طور طبیعی نفس بکشید.

۲. با سوراخ دیگر بینی، همین کار را تکرار کنید.

تنفس به نوبت از راه مجاری بینی

این تمرین نشان می‌دهد که چگونه به نوبت از سوراخ‌های بینی تنفس کنید. این فن تنفسی به باز کردن مجاری بینی کمک کرده و مشکلات تنفسی را آسان می‌کند. در ضمن این تمرین پاک‌کننده و نیرو دهنده‌ی مؤثر است که به شما آرامش داده و احساس می‌کنید ذهنتان شفاف شده است.

از دست راست برای تمرین وضعیت دست در این کار استفاده کنید. از انگشت شست برای بستن سوراخ بینی راست و از انگشت چهارم برای بستن مجاری بینی چپ استفاده کنید. دو انگشت میانی باید روی پیشانی و بین ابروها قرارگیرد. بستن هر کدام از مجاری بینی را تمرین کنید تا از قرارگرفتن انگشتان احساس راحتی کنید.

۱. سوراخ بینی راست را با شست دست راست ببندید و از راه بینی چپ عمل دم را تا سه شماره انجام دهید (شکل ۱۲).

۲. سوراخ بینی چپ را با انگشت چهارم ببندید و از سوراخ بینی راست تا سه شماره بازدم انجام بدهید (شکل ۱۳).

۳. سوراخ بینی چپ را بسته نگاه دارید، و از سوراخ بینی راست با سه شماره دم بگیرید.

۴. سوراخ بینی راست را ببندید و از سوراخ بینی چپ با سه شماره بازدم را انجام بدهید.

این ترتیب (۴ تا ۱) یک دوره تنفس به نوبت از سوراخ‌های بینی می‌سازد. آن را دست‌کم برای سه دوره تکرار کنید، و هرگاه در این فن با تجربه شدید به مقدار آن تا پنج دوره بیفزایید.



شکل ۱۳



شکل ۱۲

۴. تنفس کامل با حبس نفس

برای افزایش کنترل ریه‌ها این تمرین‌ها را آزمایش کنید.

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم بوده و چشم‌ها بسته باشند.

۲. دست‌ها را روی جداره‌ی شکم، یا اگر ترجیح می‌دهید، روی ران خود بگذارید.

۳. به آرامی و با تنفس کامل و تا سه شماره و به مدت پنج ثانیه عمل دم را انجام دهید.

۴. نفس خود را برای سه شماره و به مدت پنج ثانیه نگه دارید.

۵. بازدم را به آرامی برای سه شماره و مدت پنج ثانیه انجام دهید.

۶. سه تا پنج بار آن را تکرار کنید.

نکته:

تمرین را با سه ثانیه شروع کرده و تا پنج ثانیه بعد از تمرین آن را افزایش دهید. سعی کنید زمانی که نفس خود را نگه داشته‌اید شانه‌ها را بالا نبرید چون از گنجایش ریه می‌کاهد. نگذارید که عمل بازدم به بیرون سرازیر شود؛ سعی کنید آن را کنترل کنید.

۵. تنفس آرامش‌بخش

برای آن که خود را به سرعت آرام کنید، این تمرین ساده و مؤثر را آزمایش کنید. به آرامی نفس بکشید، و روی تنفس تمرکز کنید، و بازدم را دو برابر دم طولانی کنید. مثلاً، تا دو شماره برای دم و چهار شماره برای بازدم، یا اینکه سه شماره برای دم و شش شماره برای بازدم. این کار به طور خودکار شما را آرام می‌سازد، و ضربان قلب را کاهش می‌دهد و هر گونه تنش را از بین می‌برد. هر موقعی از روز می‌توانید این حرکت را انجام دهید؛ مثلاً پس از برخورد با کسی یا تلفنی ناراحت‌کننده و یا قبل از هر نشست یا مصاحبه‌ی. کسی هم نخواهد فهمید که شما این کار را می‌کنید!

تمرینات ریلکس شدن

یکی از حالات وجودی انسان که در مورد آن بسیار صحبت شده است، ولی به درستی درک نشده ریلکس کردن است. ما غالباً رهاسازی بدن را با استراحت اشتباه می‌کنیم، ولی این دو لزوماً به یک معنا نیستند. استراحت کردن به معنای رهایی از کار و تلاش و فعالیت است ولی به خودی خود به معنای رهایی از تنش نیست. ریلکس شدن آزادسازی آگاهانه تنش، و هنری است که باید آن را آموخت و در آن مهارت پیدا کرد.

اجتماعی که ما در آن زندگی می‌کنیم با تنش احاطه شده است، و این مسأله به خصوص در محیط‌های پر ازدحام واقعیت پیدا می‌کند. بنابراین اهمیت بیشتری دارد که ریلکس کامل جسمی و ذهنی و روحی انجام دهیم و یک پارچگی در ذهن خود ایجاد کنیم.

رها سازی بدن به طور مطلوب در حالی باید تمرین شود که پهن روی زمین بخوابید تا از نقاط تنش از نوک سر تا پنجه آگاه شوید. ظاهراً، این تمرین در هنگام کار عملی نیست، پس توصیه می‌کنیم که آن را در منزل انجام بدهید. اطاق باید دارای تهویه مناسب و گرم باشد، یا می‌توانید خود را با پتو بپوشانید، اطاق باید عاری از سر و صداهایی مثل رادیو و تلویزیون باشد. در صورت تمایل می‌توانید از موزیکی استفاده کنید که ملایم و آرام باشد. نوارهای کاست فراوانی برای ریلکس شدن در بازار وجود دارد.

ریلکس شدن در صندلی نیز می‌تواند با موفقیت تمرین شود. پس در اداره یا کارگاه خود می‌توانید آن را انجام دهید. ولی نوع مطلوب آن است که بتوانید آن را تنها و در یک اطاق ساکت؛ شاید در اطاقی بی‌استفاده و یا در سالن اجتماعات خالی اداره انجام بدهید. اگر این امکان وجود نداشت، می‌توانید آن را در محل کار خود انجام بدهید ولی سر و صداهای حاشیه‌یی نظیر صدای افراد و زنگ تلفن کار شما را برای آن که خود را کاملاً از آنجا جداسازید و به صورت کامل ریلکس شوید مشکل‌تر می‌کند. اگر برای خود دفتر یا اطاق کار دارید یک کارت (مزاحم نشوید) روی در بگذارید و تلفن خود را در طول جلسه‌ی ریلکس شدن از پرز بکشید.

چند دقیقه ریلکس شدن آگاهانه تأثیرات مفیدی می‌تواند داشته باشد. می‌توانید احساسی از شادابی کامل و حس جدیدی از آگاهی را تجربه کنید. ذهن روشن و شفاف خواهد شد و احساس می‌کنید قادر

خواهید بود با روش عینی‌تری بر مشکلات خود فایق بیایید. زمانی که در این کار مهارت پیدا کردید، هنر رهاسازی بدن می‌تواند برای شما شادمانی روزافزون و قدرت بیشتر در تمرکز را به ارمغان بیاورد و این توانایی را خواهید داشت که با دیگر افراد، خانواده و همکاران رابطه‌ی صحیحی برقرار سازید. اگر مرتب تمرین شود کاملاً می‌تواند نگرش شما را نسبت به زندگی شکل دوباره‌یی ببخشد و همه چیز را در منظر ژرف‌بینی قرار دهد.

در اجتماع غرب، ما هنگامی که تحت فشارهای عصبی قرار می‌گیریم به سوی قرص‌های آرامش‌بخش یا جانشینی برای آن یعنی الکل می‌شتابیم، ولی هنگامی که اثر این‌ها از بین برود، مشکل هنوز باقی مانده است. در مشرق زمین، از صدها سال پیش تشخیص داده‌اند که آرامش ذهنی فقط می‌تواند از درون به دست آید و نه از منابع خارجی. در درجه‌ی نخست باید از تنش‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی که روی شما اثر می‌گذارد آگاه شوید و سپس با منبع آن مبارزه کنید.

تمرینات رهاسازی

انجام این تمرینات تقریباً باید پنج تا ده دقیقه طول بکشد، که بستگی دارد به این که چقدر بتوانید وقت صرف کنید. بعد از آن که تلقین به خود را اجرا کردید اگر وقت دارید که بیشتر در مرحله‌ی ریلکس عمیق بمانید بهتر خواهد بود.

۱. در حالی که دست‌ها را روی ران گذاشته‌اید، راحت روی صندلی خود بنشینید. چشم‌ها را ببندید و به آهستگی و آرامی دم و بازدم انجام دهید. به پایین رفتن و بیرون آمدن نفس خود گوش کنید. سعی کنید هر چیز دیگر را از ذهن خود خارج سازید.

۲. اکنون از بدن خود آگاه شوید. به آن بگویید رها شو، رها شو و چند بار با خودتان آن را تکرار کنید. احساسی از آرامش به تدریج به سراسر بدن شما القا می‌گردد. در آغاز ممکن است این کار مشکل باشد، ولی هرچه بیشتر پشتکار به خرج دهید و هرچه کمتر نگران آن شوید، برای شما ساده‌تر می‌شود.

۳. اکنون تلقین به خود را به قسمت‌های مختلف بدن از سر تا پا تعمیم بدهید. در حالی که در سراسر بدن کار می‌کنید، هرکدام از تلقین‌های زیر را سه مرتبه با خود تکرار کنید: من پای خود را رها می‌کنم (سه مرتبه) ساق خود را رها می‌کنم، ران خود را رها می‌کنم تا برسید به باسن، شکم، سینه، انگشتان، کف دست‌ها، مچ، بازو، ساعد، شانه‌ها، گردن، چشم‌ها، گونه‌ها، دهان، سر، بالاتنه، ستون مهره‌ها، تمام پشت، تمام بدن و هر کدام را سه بار تکرار کنید.

۴. در مرحله رها شدگی تا حدی که ممکن است و در آن راحت هستید بمانید.

۵. زمانی که آماده شدید، به آرامی ذهن را برای تمرکز بر روی تنفس خود برگردانید و چشم‌ها را باز کنید.

نکته:

بعد از آن که بدن را با اجرای تلقین به خود ریلکس کردید، تجسم‌سازی زیر را امتحان کنید. به یک منطقه آرام و زیبا، مثلاً جایی که قبلاً بوده و دوست داشته‌اید، مثل ساحل، دریا، کوه، جنگل، دریاچه، باغچه یا هر جای دیگری فکر کنید که برای شما الهام‌بخش باشد. تصور کنید در این مکان زیبا هستید. ذهن سرگردان می‌شود، ولی بگذارید این افکار از ذهن شما رد شوند و دوباره روی منظره‌ی خود تمرکز کنید. بهی

کنید واقعاً خود را در آن محل احساس کنید؛ هوای آنجا را استنشاق کنید، تابش خورشید را روی بدن خود احساس کرده و خود را در آن منظره غرق کنید. همیشه از حالت ریلکس، بسیار آرام بیرون بیایید و برای مدتی آرام بنشینید تا خود را با محیط فیزیکی اطراف دوباره وفق بدهید.

زمانی که در اساس فن رهاسازی با تجربه شدید می‌توانید نوع مختصر شده‌ی تلقین به خود را اجرا کنید یا آن که بدون آن مستقیم به سوی مجسم‌سازی رفته و تصورات خود را کشف کنید.

تمرینات مراقبه

چرا مراقبه انجام بدهیم؟

تمرین مراقبه فواید مهمی دارد؛ ذهن را متمرکز کرده ادراکات را شفاف و جسم را ریلکس می‌کند. بعد از مراقبه احساس آرامش و تجدید قوا می‌کنید. قادر خواهید بود که با کفایت، و انرژی و اشتیاق بیشتر به کار خود برگردید. هواخواهان یوگا از این که مراقبه سفری به درون خود شماست سخن می‌گویند؛ این سفری است که در آن به منابع انرژی و خلاقیت متصل می‌شوید و شما را با احساسی از تمرکز باقی می‌گذارد. تمرین مرتب مراقبه ابزار قدرتمندی است که با آن استرس خود را از بین ببرید.

مراقبه می‌تواند شما را آماده‌ی دریافت پاسخ‌هایی برای مشکلاتتان سازد. چون جواب‌ها غالباً در سکوت و با ذهن آرام، پدیدار می‌شوند. هرچه بیشتر مراقبه انجام دهید عمیق‌تر می‌توانید به درون خود رفته و آرامش درونی، عشق، زیبایی و عدم وابستگی را تجربه کنید.

جسم فیزیکی شما نیز می‌تواند از تمرین استفاده ببرد. بسیاری از

بیماری‌ها روان تنی هستند و بسیاری از افراد دریافته‌اند که مراقبه می‌تواند اثر شفا بخشی داشته باشد.

مراقبه را چگونه انجام دهیم؟

مراقبه هنری است که باید در آن مهارت پیدا کرد. روش‌های متفاوتی وجود دارد که برای دنبال کردن هر کدام از این روش‌ها باید به کلاسی بروید یا به مطالبی که در این مورد نوشته شده رجوع کنید.

با وجود این، ما چند تمرین بسیار ساده‌ی مراقبه را ضمیمه کرده‌ایم که به سادگی می‌توان در آن مهارت یافت و فقط چند دقیقه در روز وقت می‌گیرد. مفهومی که در وراء مراقبه نهفته است آن است که می‌خواهیم فرایند فکری خود را به نحوی بنا کنیم تا بتوانیم افکار خود را کنترل کرده و قادر باشیم ذهن را آرام سازیم. بسیاری از فنون مراقبه تمرکز روی یک سوژه است - یک گل، یک صدا، یک کلمه‌ی دعایی یا یک تصویر - که بالاخره در آن گم شده و با آن یکی می‌شویم. هنگامی که این امر واقع می‌شود، زمان از حرکت باز می‌ایستد و ما در حال زندگی می‌کنیم. دقیقه‌ای که برای تحلیل آن چه واقع شده است مکث کنیم، عمل مراقبه را متوقف کرده و به مرحله‌ی آگاهی خود رسیده‌ایم.

ما غالباً به خاطر می‌آوریم که کجا بوده‌ایم و می‌خواهیم به همان جا برگردیم. افرادی نقل می‌کنند که چگونه در طول مراقبه نوری شفاف، آرامش و صفا را تجربه کرده‌اند.

تخیلات به شما در مراقبه کمک می‌کند، و به این دلیل است که تجسم‌سازی و مراقبه‌ی هدایت شده را به کار می‌بریم، چون کار کردن بدون راهنما و معلم مهارت در مراقبه را کمی مشکل می‌سازد؛ شما مجبور خواهید شد منظم باشید و قدرت اراده‌ی خود را به کار بندید.

هنگام فراگیری چگونگی انجام مراقبه، استفاده از شمارش بسیار مفید خواهد بود. می‌توانید به تیک تاک ساعت یا به مترونوم^۱ گوش دهید. بهترین روش، به هر صورت، آن است که به ضربان قلب خود گوش دهید چون با آهنگ خاص بدن خود آشنا خواهید شد.

چند تکنیک ساده برای مراقبه

روی نیمکت یا صندلی راحتی بنشینید، در حالی که دست‌ها را به پهلوها رها کرده یا روی ران‌ها گذاشته‌اید. سر را مستقیم نگه دارید، و همانند فن ریلکس شدن، به درون هرکدام از اندام‌های خود بروید و به آن‌ها بگویید که رها شوند. ممکن است از مقدار تنشی که در بدن خود دارید کاملاً در شگفت بیایید. مهم آن است که سعی کنید جای آرامی برای اجرای این تمرینات پیدا کنید.

در زیر چند فن برای کمک به شما در شروع مراقبه آمده‌است:

● ۱. مراقبه‌ی چشم سوم: در یوگا از ناحیه‌ی بین دو چشم به نام چشم سوم یاد شده است. چشم‌ها را به آرامی کمی بالا ببرید و سعی کنید در این نقطه برای چند ثانیه تمرکز کنید. حالا چشم‌ها را ببندید و به تمرکز روی این نقطه ادامه دهید. سعی کنید که این کار را اگر امکان داشت هر روز ده تا پانزده دقیقه به مدت یک هفته مرتب تکرار کنید. اگر احساس سرگیجه یا فشار و خستگی در چشم کردید، فوراً کار را متوقف کرده و چشم‌ها را باز کنید.

● ۲. تصور صفحه تلویزیون: صفحه تلویزیونی را مجسم کنید. فرض کنید افکار شما تصاویری هستند که در این صفحه منعکس شده‌اند، و

هرگاه هر تصویری در آن منعکس شد، تلویزیون را خاموش کنید. اگر این کار را تکرار کنید افکار به تدریج کم خواهند شد و ذهن آرام‌تر می‌شود. هدف این تمرین آن است که در آخر صفحه تلویزیونی بدون تصویر داشته باشید.

- ۳. تجسم مناظر زیبا: بهتر است با صحنه‌یی که برای شما آشناست و همراه با تجربه‌های خوشحال کننده است شروع کنید، نظیر مقصدی در تعطیلات گذشته. سعی کنید خود را در این مکان تصور کنید و اجازه دهید زیبایی آن شما را سرشار از آرامش کند و به سرشوق آورد.
- ۴. مراقبه با شماره: اکنون روی تنفس خود تمرکز کنید. آهسته و آرام دم بگیرید و بازدم انجام دهید. اکنون با سه شماره به آرامی دم بگیرید ۱-۲-۳ و بازدم با سه شماره ۱-۲-۳. این ریتم تنفس را نگه دارید، سه شماره برای دم ۱-۲-۳ و سه شماره برای بازدم ۱-۲-۳.

- در زیر تمریناتی آمده که ممکن است بخواهید در منزل انجام دهید:
- ۵. خیره شدن به شمع: این مفیدترین روش است چون خود را در نوسان شعله‌ی شمع گم می‌کنید و این کار به تمام بدن شما آرامش می‌دهد. به شعله‌ی شمعی خیره شوید و وقتی آماده شدید چشم‌ها را ببندید. سعی کنید تصویر شعله‌ی شمع را نگه دارید و روی آن تمرکز کنید. به خاطر داشته باشید که احساس خود را قبل و بعد از مراقبه بررسی کرده و پیشرفت خود را کنترل کنید. اگر نگران نگه داشتن وقت هستید، از یکی از دوستان خود بخواهید بعد از مدتی معین شما را صدا کند. غالب افراد پی‌می‌برند که به طور طبیعی از مراقبه بیرون می‌آیند. زمانی که نشسته‌اید اندکی خطر به خواب رفتن وجود دارد، به خصوص اگر تمرکز خود را روی تنفس نگه دارید.

برای بیرون آمدن از مراقبه به خود مهلت دهید. چشم‌ها را به آرامی

باز کرده و شعور و آگاهی خود را تنظیم کنید. بررسی کنید که در آخر کار چه احساسی دارید و قبلاً چه احساسی داشتید؟ آیا تفاوتی وجود دارد؟ اگر در آغاز کار برای شما مشکل است که مانع از پریشانی ذهن شوید صبور باشید. این امر کاملاً طبیعی است. هرچه بیشتر تمرین کنید، برای شما ساده‌تر خواهد شد.

تمرینات نشسته

۱. چرخش سر و گردن

برای: سفتی و خشکی و تنش در گردن و شانه‌ها
فواید: تحرک گردن را افزایش می‌دهد و گرفتگی و خشکی شانه‌ها و گردن را از بین می‌برد.

تمرین

۱. روی صندلی خود راحت بنشینید، در حالی که گردن، پشت و سر در یک خط مستقیم قرار دارند. پاها را محکم روی زمین بگذارید. دست‌ها را روی ران قرار دهید. چشم‌ها را در طول تمرین برای جلوگیری از سرگیجه باز بگذارید.
۲. چانه را به آرامی به طرف سینه پایین بیدازید.
۳. در حالی که سر را به صورت دایره می‌چرخانید، چانه را آهسته به طرف شانه‌ی راست بچرخانید.
۴. دایره‌ها را در حالی که چانه به طرف سقف بالا می‌رود و سر کمی به عقب خم می‌شود ادامه دهید.
۵. سر را به طرف چپ بچرخانید و چانه را به آرامی به طرف شانه‌ی چپ پایین بیاورید.

۶. در حالی که چانه روی سینه قرار دارد، سر را دوباره به طرف وسط بیاورید.

۷. دو مرتبه‌ی دیگر در این جهت حرکت را تکرار کنید (بر روی هم سه مرتبه) و سه مرتبه دیگر به طرف چپ (شکل ۱۴).



شکل ۱۴

نکته:

اگر عضلات شما به شدت درد می‌کند و حساس شده است این تمرین ممکن است برای شما دردناک باشد و باید صبر کنید تا موقعیت بهتری پیش بیاید. اگر حرکات گردن برای شما به دلیل ناراحتی‌هایی که در گذشته داشته‌اید ممنوع بوده است، ممکن است این تمرینات را زیاد ساده نیابید. سعی نکنید هیچ حرکتی را به زور انجام بدهید؛ پشتکار محتاطانه تحرک شما را بیشتر می‌سازد.

هنگامی که سر را به عقب خم می‌کنید، بسیار مراقب باشید، و فقط تا حدی که راحت هستید آن را خم کنید و اجازه ندهید سر به عقب بیفتد، چون ممکن است گردن صدمه ببیند. حرکت را آرام نگه دارید و اگر صدای خرد شدن و به هم ساییده شدن در گردن خود شنیدید نگران نشوید (مگر آن که صداها همراه با درد باشد که باید فوراً حرکت را متوقف کنید).

اگر مستعد سرگیجه گرفتن هستید این تمرین را بسیار آهسته انجام دهید. و هر زمانی احساس سرگیجه کردید، فوراً توقف کنید و سر را بین زانوها قرار بدهید تا بهبود یابید.

۲. بالا بردن و گردش شانه‌ها

برای: گرفتگی، درد در شانه‌ها و قسمت بالای پشت.

فواید: گرفتگی شانه‌ها و ناحیه‌ی بالای پشت را از بین می‌برد. این تمرین اگر مرتب در طول روز انجام شود می‌تواند از توسعه‌ی تدریجی تنش در شانه‌ها جلوگیری کند.

تمرین

۱. راحت روی صندلی خود کمی به طرف جلو بنشینید در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار دارد. پاها را کمی با فاصله، محکم روی زمین بگذارید. بازوها باید در پهلوی شما ریلکس باشند، در طول تمرین به طور طبیعی تنفس کنید.
۲. شانه‌ی چپ خود را دایره‌وار و آرام به طرف عقب بچرخانید (شکل ۱۵) سعی کنید شانه‌ها در حال چرخش با گوش شما تماس پیدا کنند، ولی سر را به طرف شانه‌ها حرکت ندهید – این تقلب است! این کار را به آرامی سه بار انجام دهید. سه مرتبه با سرعت بیشتری آن را تکرار کنید.
۳. بازهم با استفاده از شانه‌ی چپ خود، آن را تکرار کنید ولی به طرف جلو دایره بزنید: سه مرتبه آرام و سه مرتبه کمی سریع‌تر.
۴. این توالی را تماماً با شانه‌ی راست تکرار کنید، سه دایره آرام و سه دایره سریع‌تر به سمت پشت، و سه دایره آرام و سه دایره‌ی سریع‌تر به سمت جلو.
۵. در حالی که از هر دو شانه با هم استفاده می‌کنید، سه بار آهسته و سه بار سریع به طرف عقب دایره بزنید. دوباره در جهت جلو آن را تکرار کنید. اکنون بالا بردن شانه‌ها را امتحان کنید. این تمرین تمام تنش را از شانه‌ها بر می‌دارد.
۱. شانه‌ی راست را تا گوش خود بالا ببرید، هم زمان دم بگیرید.
۲. شانه را با بازدم به طرف عقب پایین بیندازید در حالی که تمام تنش را آزاد می‌سازید و بازدم انجام می‌دهید، صدای هیس خفیفی از دهان خود خارج کنید.
۳. سه بار با شانه‌ی راست تکرار کنید، سه بار با شانه‌ی چپ.
۴. سه بار با هر دو شانه و با هم تکرار کنید.



شکل ۱۵

نکته:

اگر شانه‌های شما بسیار دردناک هستند، هنگام شروع تمرین، چرخش شانه‌ها را بسیار آرام انجام دهید. هنگامی که گرفتگی شانه‌ها باز شد می‌توانید به تدریج دایره‌های سریع‌تری بسازید. زمانی که فقط، یک شانه کار می‌کند، فراموش نکنید شانه‌ی دیگر را رها شده و آرام نگه دارید.

اگر هر نوع دردی در گردن و شانه دارید و یا از هر نوع ناراحتی در آن ناحیه رنج می‌برید، لطفاً این تمرینات را بسیار آرام و با احتیاط اجرا کنید. به خصوص در مورد بالا بردن شانه‌ها مراقب باشید و فقط حرکات کوچک‌کی انجام دهید تا به تحرک مفاصل شانه‌ها کمک کنید.

۳. گردش شانه و بازو

برای: گرفتگی شانه و قسمت بالای پشت.

فواید: تیغه‌ی شانه‌ها را به تحرک واداشته و گرفتگی و تنش را از ناحیه‌ی شانه و بالای پشت رفع می‌کند.

تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار دارد. پاها را محکم روی زمین بگذارید، در طول تمرینات به طور معمولی تنفس کنید.

۲. نوک انگشتان را روی شانه‌ها بگذارید و آرنج‌ها را در اطراف بدن خود بالا ببرید.

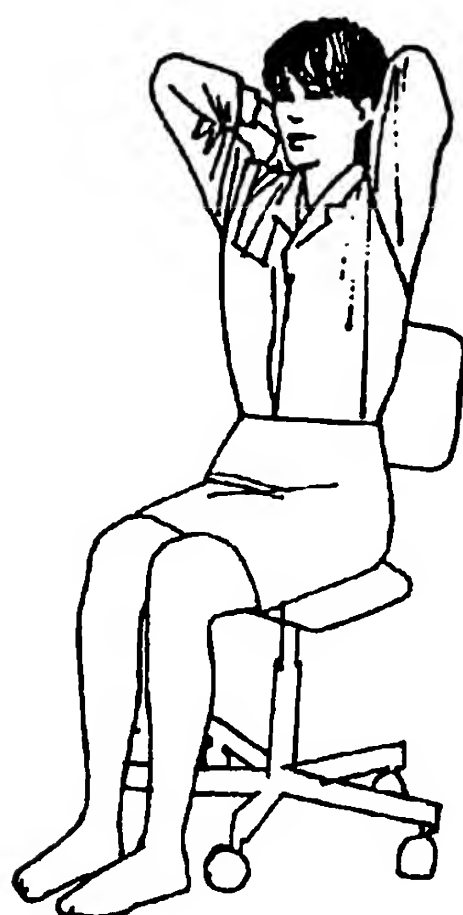
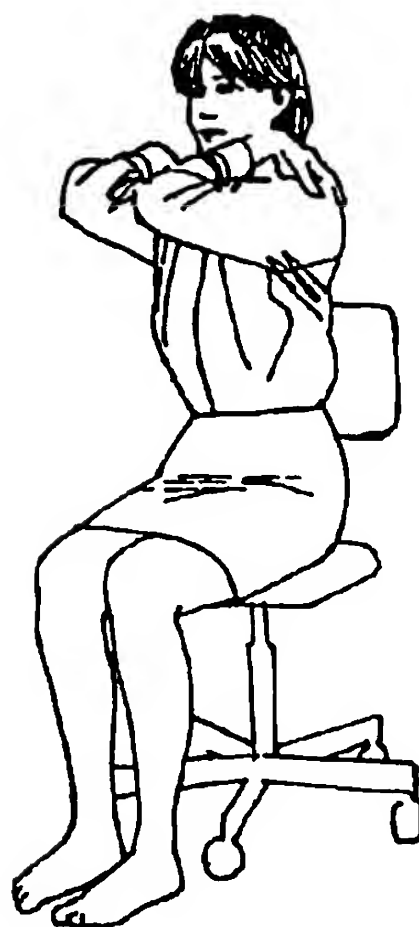
۳. در حالی که نوک انگشتان را روی شانه‌ها نگه داشته‌اید، آرنج‌ها را با حرکات دایره‌وار به طرف عقب بچرخانید (شکل ۱۶). با چسباندن آرنج‌ها به یکدیگر در جلوی سینه شروع کنید، آن‌ها را از یکدیگر جدا کنید، بالا ببرید و به طرف عقب دایره بسازید. بر روی هم سه بار آن را تکرار کنید.

۴. حالا از جهت دیگر تکرار کنید و سه دایره به طرف جلو بسازید. این بار اجازه بدهید آرنج‌ها در جلوی صورت به یکدیگر بخورند، آن‌ها را بیندازید و از یکدیگر جدا کنید و به ساختن دایره به طرف جلو ادامه بدهید.

۵. بازوها را بیندازید و شانه‌ها را تکانی بدهید تا ریلکس شوند.

تمرینات

۱۵۳



شکل ۱۶

نکته:

به خاطر داشته باشید که در طول این تمرین انگشتان باید روی شانه‌ها باشد. بگذارید شانه‌ها با حرکت آرنج‌ها به طور طبیعی بچرخند. اگر شانه‌ها بسیار حساس هستند، با چرخش‌های بسیار کوچک شروع کنید و آرنج‌ها را زیاد بالا نبرید. در طول این تمرین سر را مستقیم و به طرف روبه‌رو نگه دارید.

۴. کشش بازوها:

برای: خشکی مفاصل بازو و گرفتگی عضلات بازوها و زردپی‌ها.
فواید: مفاصل آرنج‌ها را به حرکت درمی‌آورد و زردپی‌های بازو را که در حین کار با صفحه‌کلید یا دیگر کارهای اداری و دفتری انقباض پیدا کرده است کشش می‌دهد.

تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار بگیرند. پاها را محکم روی زمین قرار بدهید. در طول تمرین به طور طبیعی تنفس کنید.
۲. انگشتان را روی شانه‌ها قرار بدهید و آرنج‌ها را در جلوی بدن در سطح شانه‌ها بالا بیاورید. (شکل ۱۷).
۳. در حالی که آرنج‌ها را بالا نگه داشته‌اید، بازوها را به حالت مستقیم باز کنید، دست‌ها به سمت بیرون کشیده شده‌اند، و کف دست‌ها به سمت بالا است (شکل ۱۸).
۴. در حالی که انگشتان را به طرف شانه‌ها می‌برید، بازوها را دوباره خم کنید.
۵. حرکت را سه تا پنج بار تکرار کنید.



شکل ۱۸

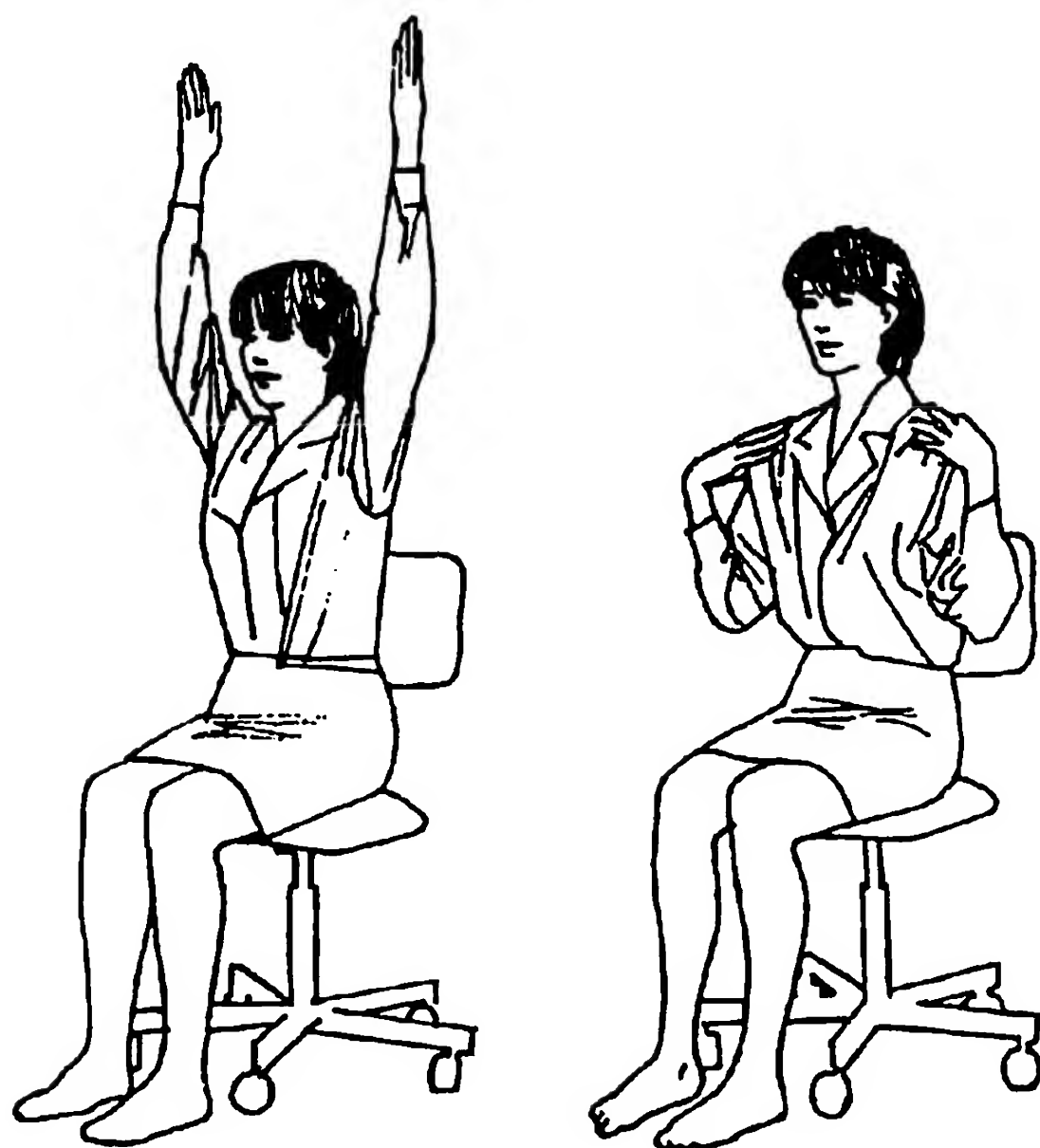


شکل ۱۷



شکل ۱۹

اکنون این دو نوع تمرین را امتحان کنید.
کشش بازو به طرفین: تمرین را تکرار کنید، این بار با کشش بازوها به
اطراف بدن و به ارتفاع شانه‌ها (شکل ۱۹).
کشش بازوها به سمت بالا: تمرین را تکرار کنید، در حالی که آرنج‌ها
در اطراف بدن هستند شروع کنید و بازوها را که به عرض شانه‌ها از
یکدیگر فاصله دارند به بالای سر برسانید (شکل ۲۰).



شکل ۲۰

نکته:

شانه‌ها را ریلکس نگه دارید. اگر آن‌ها را بالا بکشید حرکت محدود می‌شود. برای کشش بازوها به طرف جلو و به اطراف بدن، در طول تمرین آرنج‌ها را در ارتفاع شانه‌ها نگه دارید. اگر آرنج‌ها بیفتند، کشش چندان مؤثر نخواهد بود.

۵. تمرینات مچ و انگشتان

برای: خشکی، گرفتگی، درد مچ‌ها و انگشتان
فواید: بسیاری از زردپی‌های مچ و انگشتان را ورزش می‌دهد و خشکی مفاصل آن‌ها را که به دلیل کار با صفحه کلید و دیگر کارهای تکراری ایجاد شده است از بین می‌برد.
این رشته از تمرینات اگر به صورت مداوم اجرا شوند، می‌توانند به کاهش خطر آسیب‌های استرس که بر اثر کارهای تکراری ایجاد می‌شوند کمک کنند. ضمناً این تمرینات به عنوان تسکینی برای عوارض رماتیسم دست‌ها شناخته شده‌اند.

تمرین ۱:

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار دارند. پاها را محکم روی زمین بگذارید.
۲. بازوها را در جلوی بدن و در سطح شانه‌ها به طرف خارج بکشید. کف دست‌ها به طرف پایین است.
۳. مچ دست‌ها را خم کرده و کف دست‌ها را بلند کنید تا مقابل دیوار رو به رو قرار گیرد (شکل ۲۱).
۴. کف دست‌ها را به وضعیت اصلی خود برگردانید، رو به طرف پایین و



شکل ۲۲

شکل ۲۱

بعد مچ‌ها را به پایین خم کنید که کف دست‌ها مقابل بدن قرار گیرند (شکل ۲۲).

۵. این حرکت را با حرکت یک در میان دست‌ها انجام دهید، یکی به سمت بالا خم شود، دیگری برای چند ثانیه به طرف پایین، و بعد شش مرتبه و با هر دو دست با یکدیگر تکرار کنید. به خاطر داشته باشید که در طول تمرین بازو را مستقیم نگه دارید.

تمرین ۲:

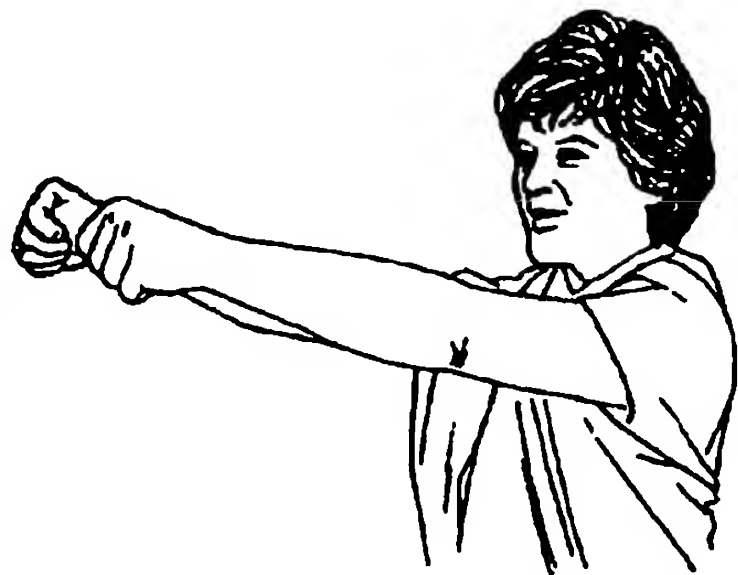
۱. مثل سابق در حالت نشسته بمانید.
۲. در حالی که بازوها هنوز به طرف بیرون کشیده شده‌اند و شست را در کف دست و زیر انگشتان قرار داده‌اید دست‌ها را مشت کنید (شکل ۲۳).
۳. مچ را سه مرتبه با حرکت دایره به سوی داخل، و سه مرتبه به طرف خارج بچرخانید.
۴. دست‌ها را آزاد کنید و انگشتان و مچ‌ها را تکان بدهید تا تنش آن‌ها از بین برود.

تمرین ۳:

۱. مثل سابق در حالت نشسته بمانید.
۲. دست‌ها را به هم فشرده و مشت کنید و به طرف سینه بیاورید (شکل ۲۴).
۳. در یک حرکت، بازوها را به طرف جلو در سطح شانه‌ها به بیرون کشش بدهید. انگشتان را به بیرون پرت کنید (شکل ۲۵).
۴. دست‌ها را به طرف سینه برگردانید و مشت‌ها را به هم فشار دهید. این حرکت را سه بار تکرار کنید.



شکل ۲۴



شکل ۲۳



شکل ۲۶



شکل ۲۵

تمرین ۴:

۱. در حالی که بی حرکت نشسته‌اید، مچ یک دست را برای کمک به دست دیگر نگه دارید.
۲. تمام انگشتان دستی را که آزاد است جداگانه حرکت دهید گویی پیانو می‌نوازید. بعد آن‌ها را رها کنید (شکل ۲۶).
۳. اکنون انگشتان را از هم جدا کرده و بین آن‌ها فاصله ایجاد کنید و آن‌ها را ریلکس کنید.
۴. انگشتان را مثل پنجه‌ی پرندگان محکم کرده و رها کنید.
۵. دست‌ها را تکان بدهید تا تنش را آزاد کنید و با دست دیگر تکرار کنید.

نکته:

در تمرین ۳ تا ۱، بازوها را در سطح شانه‌ها نگه دارید. تمام مدت شانه‌ها را ریلکس نگه دارید و سعی کنید به گردن فشاری وارد نشود. اگر این حرکات مرتب اجرا شود می‌تواند باعث جلوگیری از RSI یا ناراحتی‌هایی که بر اثر کارهای تکراری مثل کار با صفحه کلید، ماشین تحریر و کامپیوتر و غیره به وجود می‌آید بشود. به هر صورت اگر شما حقیقتاً از این نوع ناراحتی‌ها در عذاب هستید، یا قبلاً دچار شکستگی مچ یا مشکلات نظیر آن بوده‌اید، قبل از شروع هرگونه تمرینات مچ و انگشتان، با پزشک خود مشورت کنید.

۶ سربه زانو

برای: خشکی و سفتی در ناحیه‌ی پشت و پشت درد
فواید: انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را با کشش عضلات و زردپی‌های پشت افزایش می‌دهد. در ضمن این تمرین گرفتگی و تنش و خشکی‌های

ناحیه‌ی پشت را آزاد کرده و به حفظ ظاهر بدن شخص کمک می‌کند و ممکن است نوع خاصی از دردها را در ناحیه‌ی پایین پشت از بین ببرد. بهبود حرکات پشت، به خصوص در افراد مسن‌تر، که ممکن است آرتریت‌های استخوانی ستون مهره‌ها داشته باشند، اعتماد فزاینده‌یی به حرکات اندام و به طور کلی به بدن در کارهای روزانه می‌دهد.

ضمناً حرکت خم به جلو با افزودن جریان خون در سر، عضلات صورت و سلول‌های مغزی را تغذیه می‌کند و به شما شادابی دوباره می‌بخشد. ضمناً ناحیه‌ی شکم را ماساژ می‌دهد و به رفع سوءهاضمه و ناراحتی‌های ناشی از نفخ معده و روده کمک می‌کند.

تمرین

۱. در حالی که باسن در عقب صندلی است راحت بنشینید. پاها را محکم روی زمین گذاشته و پاها را به اندازه‌ی باسن از یکدیگر جدا بگذارید. چشم‌ها را در طول تمرین برای جلوگیری از سرگیجه باز نگه دارید. در حالی که یک بازو بعد از دیگری برای رسیدن به سقف بالا می‌رود، کشش را در طول پهلوها احساس کنید و واقعاً فکر کنید با هر کشش پنج سانتیمتر به قد شما اضافه می‌شود (شکل ۲۷).
۲. بازوها را در اطراف سر به طرف سقف بکشید.
۳. دم بگیرید، و کشش رو به بالا را در سراسر بدن تا نوک سر احساس کنید، ولی به خاطر داشته باشید که شانه‌ها را ریلکس نگه دارید. نفس را بیرون بدهید، در حالی که بازوها را در اطراف سر نگاه داشته‌اید، بالا تنه را در حالی که سینه به سمت زانو حرکت می‌کند به طرف جلو خم کنید و در حالی که به جلو خم می‌شوید، بازوها باید به پایینی به طرف مچ پا و سطح زمین ریلکس باشند (شکل ۲۸).

۴. در حالی که فقط تا حدی که راحت هستید خم شده‌اید، داخل وضعیت خود را ریلکس سازید. احساس کنید قدرت جاذبه زمین، کشش را زیاده‌تر می‌کند. در حالی که کشش را برای پنج تا ده ثانیه نگه داشته‌اید به طور طبیعی نفس بکشید.

۵. اکنون به آرامی ستون مهره‌ها را به سمت بالا بچرخانید، در حالی که این کار را انجام می‌دهید دم بگیرید، تا به وضعیت نشسته و به صورت مستقیم برگردید. از پایه‌ی ستون مهره‌ها شروع کنید و یک به یک مهره‌ها را به طرف بالا بچرخانید در حالی که سر آخرین قسمت است که به وضعیت اصلی برمی‌گردد.



شکل ۲۸



شکل ۲۷

نکته:

بسیاری از افراد ممکن است در آغاز پیشرفت زیادی در این تمرین نکنند، حرکات باید آرام، نرم و سنجیده باشد. اگر مقاومتی در پشت ۴۴

باعث توقف حرکت به جلو شد سعی نکنید با حرکات سریع و تند، وضعیت را با سختی انجام دهید در عوض، در حالی که اجازه می‌دهید قوه‌ی جاذبه کشش آرام و ثابتی را به پایین روی بالاتنه‌ی شما وارد کند وضعیت را به صورتی که بتوانید تقریباً تا پنج ثانیه در آن با بازوهای به بیرون کشیده مقاومت کنید، ثابت نگه دارید. هم زمان پیشرفتی نیز در سلسله حرکات رو به جلو خواهد بود، گرچه افراد مسن به دلیل دارا بودن پشت بسیار خشک و سفت ممکن است هرگز نتوانند به وضعیت کامل برسند.

افرادی که ناراحتی دیسک حاد به صورت پایین افتادگی داخل مهره‌یی یا گرفتگی حاد و دردناک عضلات پشت دارند نباید این تمرینات را اجرا کنند؛ به هر صورت، زمانی که درد از مراحل حاد خود بگذرد، خم شدن به جلو، مانند این تمرین، برای برگرداندن انعطاف‌پذیری و هم‌آهنگی بهتر حرکات ستون مهره‌ها، ممکن است بسیار مؤثر باشد. مشروط بر این که چنین تمرین‌هایی در آغاز کار به آهستگی و مراقبت لازم انجام شوند.

باید دقت کرد که ستون مهره‌ها تا حد امکان به صورت مستقیم نگه داشته شود، خم شدن فقط در ناحیه‌ی پایین کمر مجاز است. یعنی ناحیه‌یی که استرس و فشار خم شدن احتمال کمتری برای بروز مشکلات ایجاد می‌کند. کشش مداوم و شدید تمام بدن به طرف سر در طول مراحل تمرینات، به صاف نگه داشتن پشت کمک می‌کند.

۷. خم به عقب:

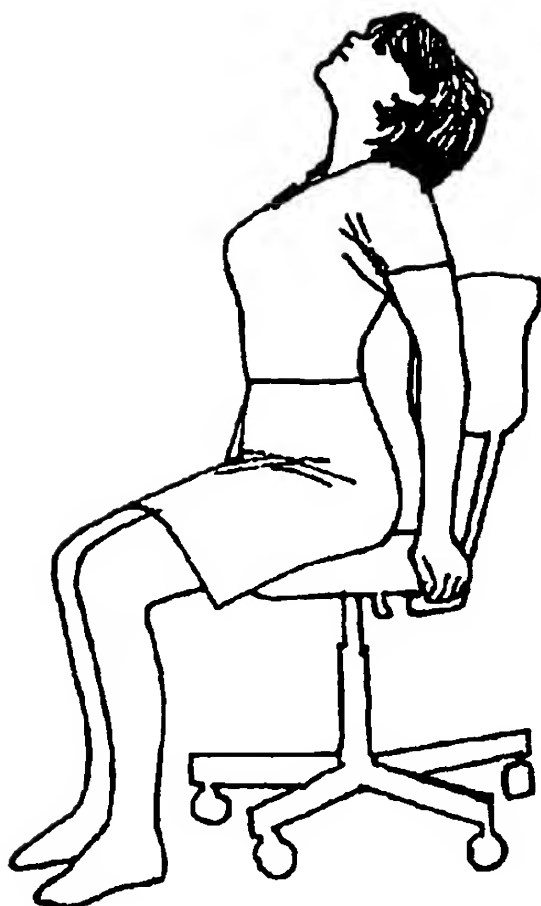
برای: درد پشت، گرفتگی شانه، و سفتی تمام ناحیه‌ی پشت.
فواید: تحرک پشت را افزایش می‌دهد و درد پشت و گرفتگی شانه را

که به دلیل خمیده نشستن پشت میز تحریر یا کارگاه به وجود می آید، تسکین می دهد.

خم به عقب حرکت مخالف سر به زانو یا خم به جلو می باشد.

تمرین

۱. در جلوی صندلی خود بنشینید در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار دارند. پاها را محکم روی زمین بگذارید در حالی که ساق پاها به فاصله‌ی دو باسن از یکدیگر جدا هستند.
 ۲. پهلوهایی صندلی خود را در قسمت کنار باسن محکم بگیرید و در حالی که آرنج‌ها کمی خم شده‌اند دم بگیرید.
 ۳. وزن خود را روی دست‌ها بیندازید در حالی که سینه را به طرف سقف بالا می‌برید بالاتنه را به آرامی به عقب خم کنید (شکل ۲۹) در همان حال که بدن را خم کرده‌اید بازدم انجام دهید. سر را به عقب نیندازید، چون ممکن است تنفس شما را محدود سازد و به گردن صدمه بزند. سر را با پشت در یک خط و صورت را به طرف سقف نگه دارید.
 ۴. در حالی که به طور طبیعی تنفس می‌کنید، کشش را برای چند ثانیه نگه دارید، بعد دم بگیرید و به آرامی به وضعیت مستقیم برگردید. بازدم انجام دهید.
- امکان دیگر این وضعیت آن است که پاها را دو طرف صندلی بگذارید، در حالی که صورت به طرف پشت صندلی است و پشتی صندلی را هنگام برگشتن به عقب محکم بگیرید. اگر دامن تنگ پوشیده‌اید این حرکت را نمی‌توانید انجام دهید.



شکل ۲۹

نکته:

به خاطر داشته باشید که سر را عقب نیندازید چون روی گردن فشار می‌آورد. فقط تا اندازه‌یی که راحت هستید خم شوید. صندلی را محکم بگیرید و اگر از صندلی با پایه‌ی چرخ‌دار استفاده می‌کنید یا در سطح لغزنده‌یی این تمرین را انجام می‌دهید بسیار مراقب باشید.

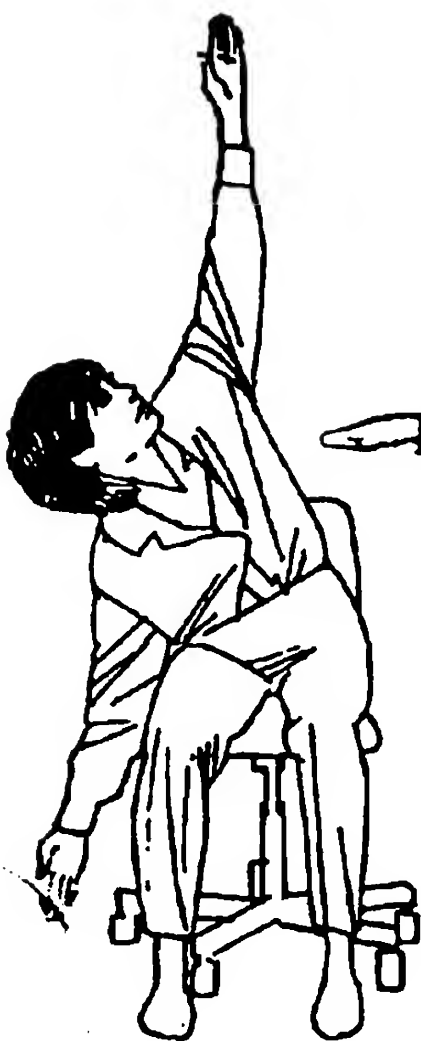
۸. خم شدن به پهلوها

برای: درد پشت و خشکی و سفتی تمام بالاتنه.
فواید: انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را افزایش داده و تمام عضلات کمر و دنده‌ها را کشش می‌دهد. این تمرین نیز نظیر تمرین خم به جلو، خون را به طرف سر هدایت کرده و غده‌های تیروئید و پاراتیروئید را

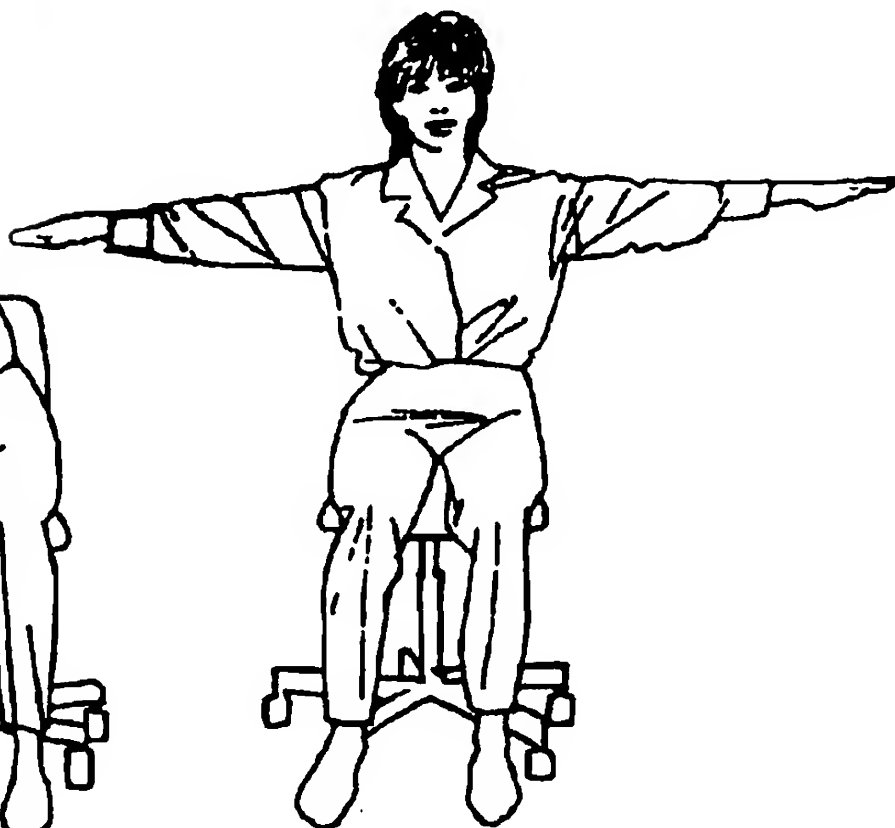
نحر یک می‌کند. در عین حال اگر به خاطر داشته باشید که عضلات شکم را هنگام خم شدن محکم نگهدارید، از قواید ماساژ شکم نیز بهره‌مند خواهید شد این سلسله حرکات را بعد از خم به جلو و خم به عقب، حرکت خم شدن به پهلوها، کامل می‌کند.

تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار دارند. پاها را برای اطمینان کمی از یکدیگر جدا بگذارید.
۲. بازوها را به اطراف و در سطح شانه‌ها کشش بدهید (شکل ۳۰). با تنفس به صورت بازدم، بدن را به طرف راست خم کنید و بازوها را در حین حرکت در یک خط با شانه‌ها قرار دهید (شکل ۳۱). بدون آن که باسن چپ را از روی صندلی بلند کنید تا حدی که راحت هستید خم شوید.



شکل ۳۱



شکل ۳۰

۳. در حالی که به طور طبیعی تنفس می‌کنید، این وضعیت را برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید. دست راست شما باید به طرف زمین و بازوی چپ به طرف سقف باشد. سر خود را به طرف مقابل و در خط سینه نگه دارید که گردن را نچرخانید.

۴. در حالی که دم می‌گیرید بدن را به وضعیت مستقیم برگردانید.

۵. با سمت چپ آن را تکرار کنید.

نکته:

اگر وضعیت سر باعث هر نوع گردن‌درد شده است، سعی کنید به طرف زمین نگاه کنید.

۹. حرکت مثلثی

برای: خشکی و سفتی در پشت

فواید: ظاهر شما را با بازکردن ناحیه‌ی سینه و شانه‌ها مناسب کرده و در عین حال روی عضلات شکم و اندام‌های داخلی کار می‌کند. این کشش روی باسن، کمر، پهلوها و ناحیه زیر بغل کار می‌کند. در عین حال چون ستون مهره‌ها قادر است حرکات پیچشی انجام دهد انجام این حرکت قابلیت جا به جایی آن را افزایش می‌دهد. تمرین مثلثی، ترکیبی از کشش به پهلوها و حرکت پیچشی است.

تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، سر و گردن در یک خط مستقیم قرار

دارند. پاها را به اندازه‌ی باسن از یکدیگر جدا بگذارید.

۲. بازوها را در اطراف بدن در سطح شانه از یکدیگر باز کنید.

۳. بازدم انجام دهید و بدن را به طرف چپ بچرخانید تا دست راست به پای چپ برسد (شکل ۳۲). دست چپ به طرف سقف بالا می‌رود. سر را مقابل سمت چپ، و در خط سینه قرار دهید تا از پیچیدن گردن جلوگیری کنید.

۴. در حالی که به طور طبیعی تنفس می‌کنید، این وضعیت را برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید. فقط تا جایی که راحت هستید بچرخید. دست‌های شما ممکن است به روی پا، مچ یا ساق پا برسد. قفسه‌ی سینه را باز نگه دارید. احساس کنید سعی دارید شانه‌ها را با یکدیگر در یک خط قرار دهید. به بالا و به طرف بازوهای بالا رفته‌ی خود نگاه کنید، ولی اگر این کار مشکل است، به پهلوها یا هر طرفی که برای گردن فشار ایجاد نمی‌کند نگاه کنید.

۵. دم بگیرید و به وضعیت مستقیم برگردید.

۶. پیچش را از سمت راست و در حالی که دست چپ به پای راست می‌رسد تکرار کنید.

نکته:

اگر در یک طرف کوتاهی عضلات وجود دارد، مراقب باشید که بیش از حد به خود کشش ندهید. غالباً یک طرف بدن از طرف دیگر انعطاف‌پذیرتر است. اگر احساس هر نوع دردی در سینه یا زنگی در گوش‌ها کردید، فوراً متوقف شوید. همیشه به خاطر داشته باشید که برای رسیدن به تعادل، حرکات را از هر دو طرف اجرا کنید. به خاطر داشته باشید که به آرامی و بادقت با سر و گردن خود کار کنید و اگر هر نوع ناراحتی احساس کردید تمرین را متوقف کنید.



شکل ۳۲

۱۰. پیچش ستون مهره‌ها

برای: خشکی و سفتی ستون مهره‌ها و عضلات پشت
 فواید: این تمرین انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را افزایش می‌دهد.
 ورزشی بسیار ساده است که کشش مؤثری به پشت می‌دهد. تنش‌هایی را
 که در ناحیه‌ی پشت به تدریج افزایش یافته‌است آزاد می‌سازد، و در هر
 زمان از روز می‌توانید آن را انجام بدهید. پیچاندن ستون مهره‌ها باعث
 تحریک کلیه‌ها، طحال و کبد می‌شود و اندام‌های بدن را به بازدهی دوباره
 می‌رساند. این پیچش همچنین می‌تواند در حالی که شکم را ماساژ
 می‌دهد به رفع یبوست و سوءهاضمه نیز کمک رساند.

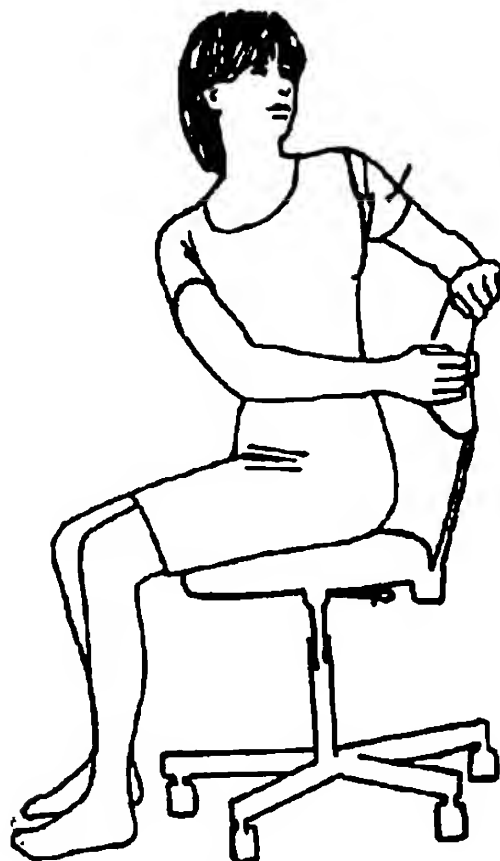
تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در یک خط مستقیم قرار گیرند. پاها را کنار یکدیگر بگذارید.

۲. دم بگیرید و بازدم انجام دهید و به طرف چپ پیچید و هر دودست خود را در پشت صندلی قرار دهید در حالی که از پشت صندلی به عنوان اهرم استفاده می کنید (شکل ۳۳). از بالای شانه ی چپ خود به دیوار پشت سر نگاه کنید و پیش را بیشتر کنید. شانه چپ را پایین و تا حد امکان ریلکس نگه دارید. سعی کنید برای قرار دادن هر دو شانه در یک خط کار کنید.

۳. در حالی که به طور طبیعی تنفس می کنید برای سه تا پنج ثانیه پیش را نگه دارید، به خاطر داشته باشید که برای اطمینان باسن خود را محکم روی صندلی قرار دهید.

۴. دم بگیرید و به وضعیت وسط برگردید و پیش را به طرف راست تکرار کنید.



شکل ۳۳

نکته:

باسن را در جهت جلو و محکم در وسط صندلی نگه دارید. فقط پیچ را از کمر به بالا، و نه با تمام بدن انجام بدهید. مراقب باشید به گردن خود با نگاه کردن به فاصله‌ی دور زیاد فشار نیاورید.

۱۱. انبساط قفسه‌ی سینه

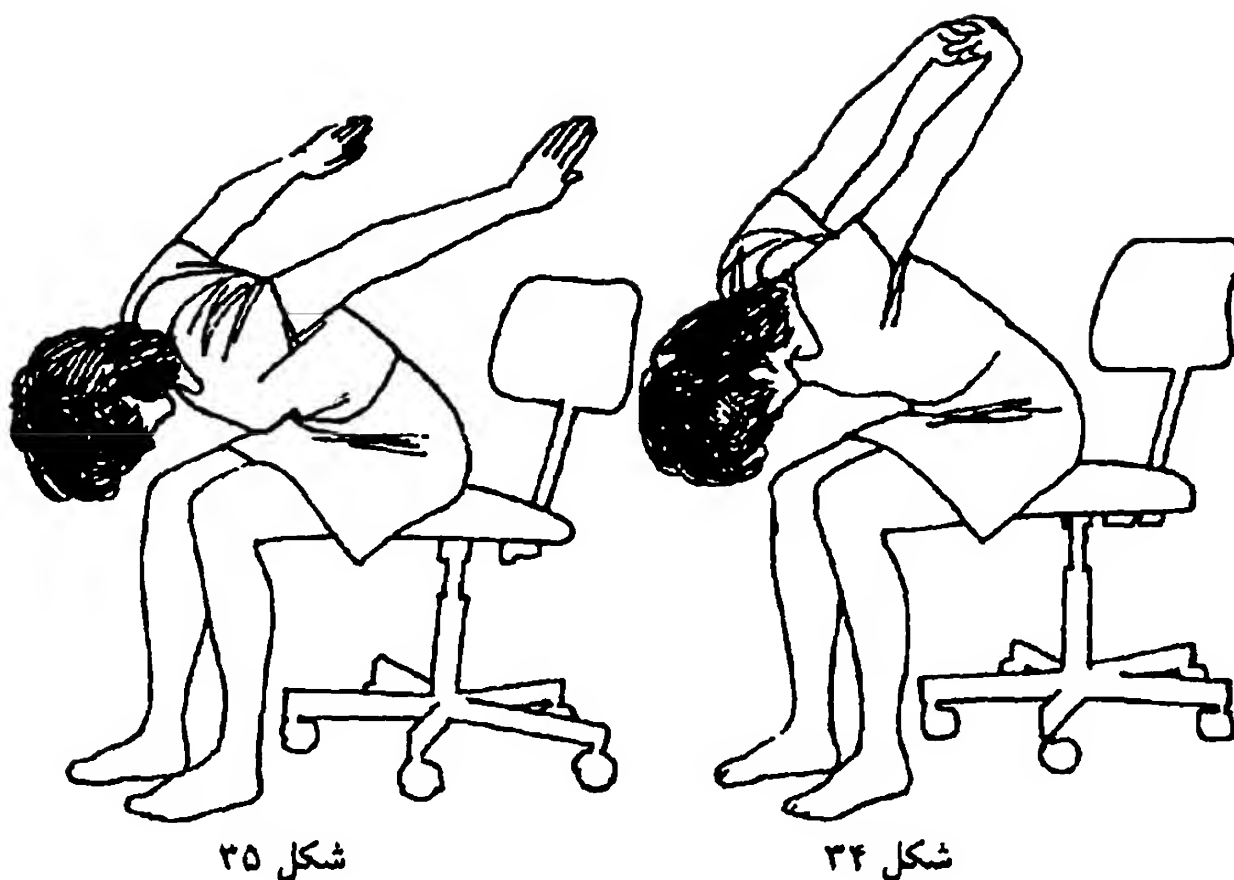
برای: تنش در شانه‌ها و ناحیه‌ی بالای پشت و مشکلات تنفسی
فواید: قفسه‌ی سینه را باز می‌کند و تنش‌هایی را که در شانه‌ها و ناحیه‌ی بالای پشت انباشته شده‌اند آزاد می‌سازد. این تمرین ضمناً شامل یک خم به جلو برای کشش ستون مهره‌ها و ماهیچه‌های پشت است، و خون را به طرف سر می‌آورد و برای اندام‌های داخلی مؤثر است.

تمرین

۱. در قسمت جلوی صندلی خود بنشینید، در حالی که پشت، سر و گردن در خطی مستقیم قرارگیرند. پاها را به اندازه‌ی دو باسن از یکدیگر جدا بگذارید. دست‌ها را از پشت به یکدیگر قفل کنید و بازوها را مستقیم نگه دارید.

۲. بازدم انجام بدهید و در حالی که سر به طرف زانو می‌رود به جلو خم شوید. در حالی که خم می‌شوید و بازوها را مستقیم نگه داشته‌اید، دست‌ها را که در پشت قفل کرده‌اید به طرف سقف بالا ببرید (شکل ۳۴).
۳. در حالی که به طور طبیعی تنفس می‌کنید تا جایی که راحت هستید برای سه تا پنج ثانیه خم شوید، به خاطر داشته باشید که بازوها را اگر ممکن است، صاف نگه دارید.

۴. دم بگیرید و در حالی که به وضعیت مستقیم بر می‌گردید ستون مهره‌ها



شکل ۳۵

شکل ۳۴

را به طرف بالا بچرخانید. یک بار دیگر تکرار کنید.
۵. خم به عقب را به عنوان شمارش کشش ها انجام دهید. (تمرین ۷).

امکان دیگر برای وضعیت بازو: اگر در شانه های خود ناراحتی دارید، یا آن که قفل کردن دست ها از پشت برای شما بسیار ناراحت کننده است، به جای آن تمرینی را که فشار کمتری بر روی شانه ها می گذارد آزمایش کنید. تمرین را با دست هایی راحت و آزاد در پهلوها شروع کنید. در حالی که برای خم شدن به جلو می روید، بازوها را در خطی مستقیم از اطراف صندلی به سوی سقف بالا ببرید، هنوز شانه ها با فاصله از یکدیگر قرار دارند (شکل ۳۵). زمانی که به وضعیت مستقیم برگشتید بازوها را از عقب به پایین و اطراف صندلی بیاورید.

۱۲. بازکردن شانه‌ها

برای: تنش در شانه، بالای پشت و ناحیه‌ی گردن
 فواید: تنش را از شانه، بالای پشت و ناحیه‌ی گردن آزاد می‌سازد و
 تحرک مفاصل شانه‌ها را افزایش می‌دهد. کشش روی پهلوها، دنده‌ها و
 ناحیه‌ی زیربغل کارکرده و قفسه‌ی سینه را باز می‌کند.

تمرین

۱. راحت بنشینید در حالی که سر و گردن و پشت در خطی مستقیم قرار دارند، پاها را کنار یکدیگر قرار دهید.
۲. دست چپ را به تیغه‌ی شانه‌ی راست برسانید (شکل ۳۶). اگر نمی‌توانید دست را در وسط بالای پشت قرار دهید. با دست راست آرنج چپ را بگیرید و سعی کنید آرنج را به آرامی به طرف پشت سر بیاورید. سر و گردن را در خطی مستقیم نگه دارید و هنگام اجرای حرکت مستقیم به جلو نگاه کنید. بدن را در وسط نگه دارید و به طرف چپ خم نکنید. به طور طبیعی نفس بکشید.
۳. بعد از کار روی شانه‌ها، برای سه تا پنج ثانیه، بازوها را رها کنید. شانه‌ی چپ را بچرخانید تا هر نوع تنشی را آزاد سازید.
۴. با بازوی راست حرکت را تکرار کنید.
۵. حالا این حرکت را با هر دو بازو، انجام دهید (شکل ۳۷). این حرکت کمی مشکل‌تر است، ولی می‌توانید آن را انجام بدهید. دست چپ را روی تیغه‌ی شانه‌ی راست بگذارید و دست راست را روی تیغه‌ی شانه‌ی چپ. بازوها باید به حالت ضربدری در پشت سر قرار بگیرند. سر را در خط مستقیم نگه دارید و در حالی که دست‌ها را روی شانه‌ها گذاشته‌اید برای گرفتن آرنج‌ها کار کنید. برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید و آزاد کنید. شانه‌ها را بچرخانید تا هر نوع تنشی را آزاد سازید.



شکل ۳۷



شکل ۳۶

نکته:

این تمرین بسیار مشکلی است و اغلب افراد عدم تحرک مفاصل شانه‌ها را در آغاز آن تجربه کرده‌اند. پشتکار داشته باشید چون این رشته حرکات با تمرین ساده‌تر و بیشتر خواهد شد. مهم‌ترین مسأله آن است که گردن و سر را مستقیم نگه دارید. حتی اگر این به معنای آن باشد که دستتان به شانه‌ها نرسد یا نتوانید آرنج‌ها را در پشت سر بگیرید.

۱۳. بالا بردن باسن

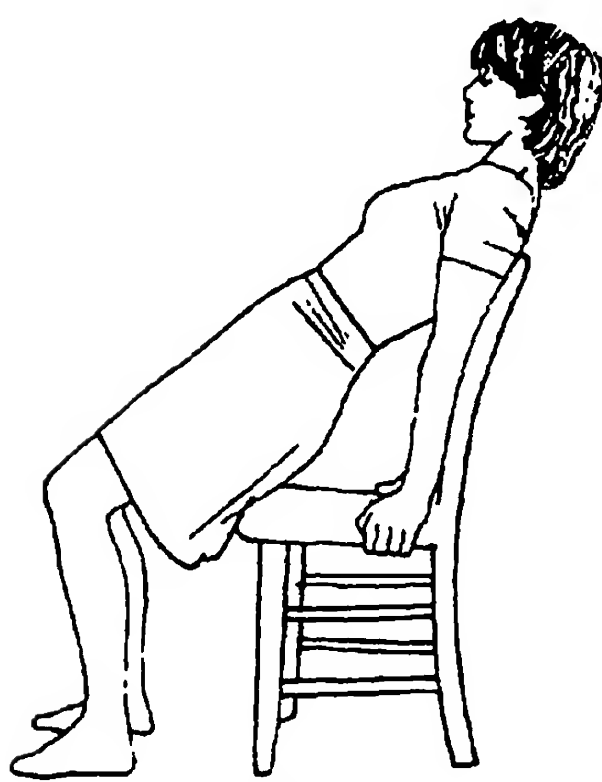
برای: گرفتگی و بی‌حسی باسن در اثر نشستن طولانی
فواید: این تمرین حرکت ساده‌ی است که در طول روز برای تسکین تنش و افزایش گردش خون در این قسمت از بدن می‌توان آن را انجام داد. این حرکت در عین حال بازوها، شانه‌ها و عضلات ران را نیز تقویت می‌کند.

تمرین

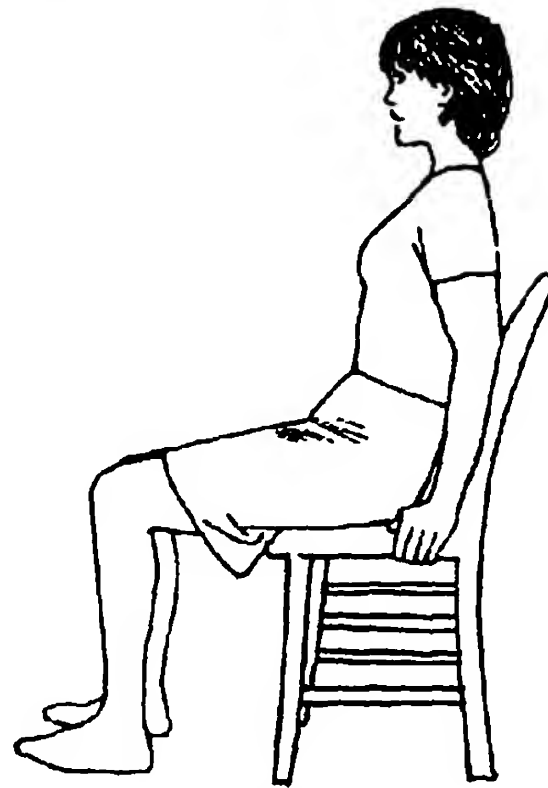
۱. جلوی صندلی خود بنشینید. در حالی که بازوها تشک صندلی را در پشت بدنتان نگه داشته‌اند (شکل ۳۸). پاها در حالی که به اندازه‌ی باسن از یکدیگر فاصله دارند، باید محکم روی زمین باشند.

۲. در حالی که وزن بدن را روی دو دست قرار داده‌اید و باسن را از روی صندلی بلند می‌کنید به عقب خم شوید (شکل ۳۹). فشار وزن بدن را روی دست‌ها وارد کنید تا خود را ثابت نگه دارید. در حالی که باسن بالا رفته‌است تکانی به آن بدهید و بنشینید.

۳. سه بار این حرکت را تکرار کنید.



شکل ۳۹



شکل ۳۸

نکته:

اگر صندلی شما چرخ دار است بسیار مراقب باشید. پاها را محکم روی زمین بگذارید تا خود را ثابت نگه دارید.

۱۴. چرخاندن بالای ران

برای: ناراحتی، بی‌حسی و عدم جریان خون در ناحیه‌ی لگن بر اثر نشستن به مدت زمان طولانی

فواید: چرخاندن ران، روی تمام قسمت‌های بدن شما از کمر به پایین کار می‌کند. ضمناً با چرخاندن ران‌ها تنش‌های ساق پا را که بر اثر بی‌حرکت ماندن برای مدت طولانی ممکن است ناآرام و خشک شده باشد آزاد می‌سازید. این تمرین می‌تواند در طول روز هنگامی که مجبورید برای مدتی طولانی بنشینید با احتیاط انجام شود.

تمرین

۱. دست‌ها را در پشت تشک صندلی بگذارید.
۲. به طرف راست بچرخید (شکل ۴۰)، در حالی که وزن خود را از باسن چپ و پشت به پهلوی چپ می‌اندازید باسن راست را از روی صندلی بلند کنید. ده الی دوازده بار به جلو و عقب بچرخید.
۳. خود را رها کنید.

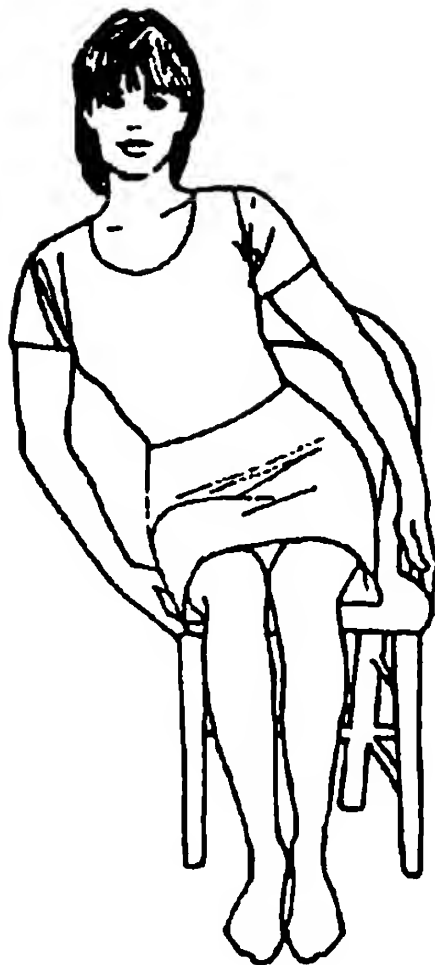
نکته:

بسیار مراقب باشید که از یک طرف زیاد خم نشوید که تعادل خود را به هم بزنید. برای ثابت ماندن صندلی خود را محکم نگه دارید و هر دو پا را روی زمین بگذارید.

۱۵. خم کردن ساق پاها

برای: خشک شدن مفاصل و عضلات پا.

فواید: مفاصل ساق پا و عضله‌ی زردپی (که پشت ساق پا را کنترل



شکل ۴۰

می‌کند) را انعطاف‌پذیر می‌سازد، روی ساق و پاشنه‌ی پا را کشش می‌دهد. به علاوه سوءهاضمه و نفخ معده را بهبود می‌بخشد.

تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت گردن و سر در یک خط قرار دارند.
۲. زانوی راست را به طرف سینه بالا بکشید و با دو دست آن را قفل کنید (شکل ۴۱) پشت را صاف نگه دارید و زانو را به طرف قفسه‌ی سینه بکشید. پاها را ریلکس نگاه دارید و احساس کنید در حالی که ساق پا به عضلات شکم فشار وارد می‌آورد آن‌ها را محکم نیز می‌کند. برای کمک می‌توانید پایی را که بالا برده‌اید روی تشک صندلی استراحت بدهید.

۳. در حالی که دست‌ها را پشت ساق پا یا پایین ران قفل کرده‌اید پاها را به بیرون کشش بدهید (شکل ۴۲). اگر می‌توانید، پاها را صاف کنید. اگر این کار برایتان امکان ندارد تا حدی که احساس کشیدگی بکنید آن‌ها را مستقیم نگه دارید. پشت را صاف نگه دارید و از عضلات شکم برای ثابت نگه داشتن بدن کمک بخواهید.

۴. خود را آزاد کرده و با پای چپ حرکت را تکرار کنید.



شکل ۴۲



شکل ۴۱

نکته:

طریق دیگر انجام این تمرین آن است که کراوات یا کمربندی کهنه به دور پا ببیچید و زمانی که زانوی خود را به طرف سینه خم می‌کنید، کراوات یا کمربند را به سمت خود بکشید، کشش را بیشتر کنید و پشت را مستقیم نگهدارید. وقتی که پا را دراز می‌کنید کمربند را به سوی خود بکشید تا مقاومت را احساس کنید این کار به صاف کردن پاهای شما کمک می‌کند (شکل ۴۳).



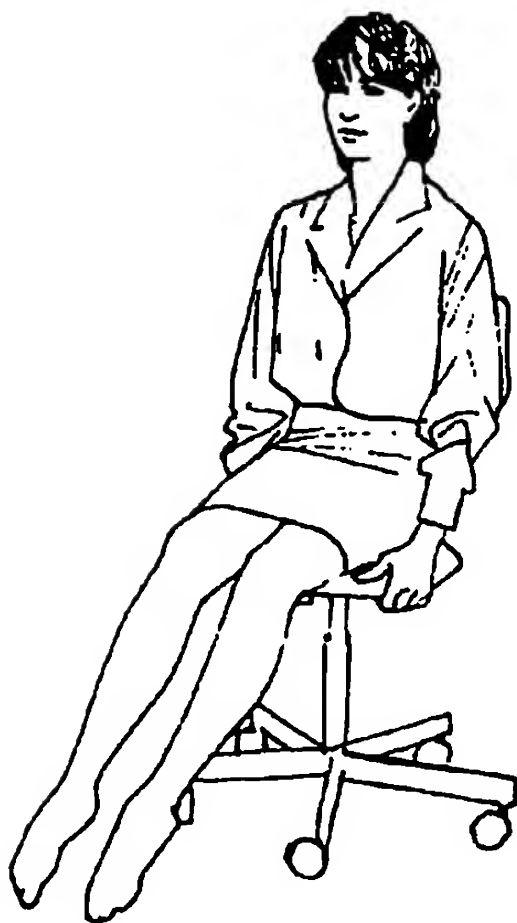
شکل ۴۳

۱۶. تمرینات پنجه و مچ پا

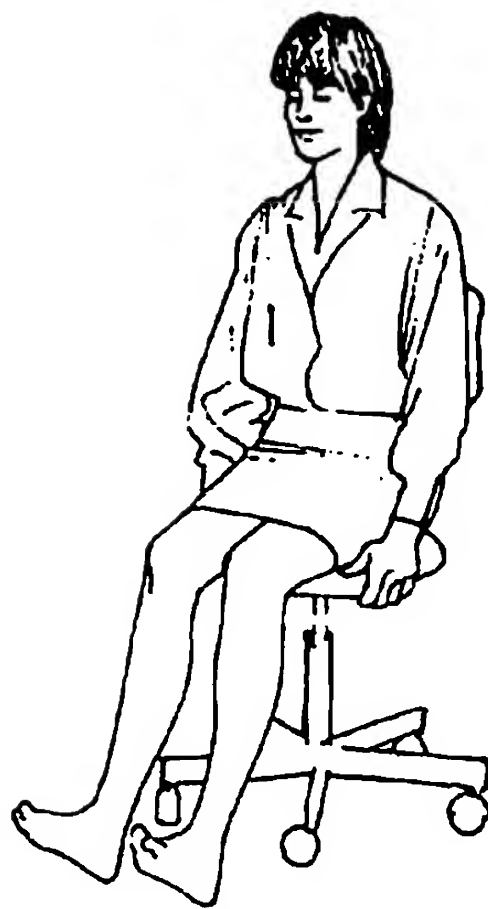
برای: خشک شدن مفاصل مچ و پنجه‌ی پا، کندی جریان خون در پاها و درد و انقباض در پا به دلیل ایستادن طولانی
 فواید: رویه و مچ پا و زردپی‌های آن را کشش می‌دهد. این تمرینات ساده جریان خون را بیشتر می‌کند و به خصوص برای خانم‌هایی که کفش‌های پاشنه بلند می‌پوشند و زردپی‌های آشیل آن‌ها کشیده می‌شود مفید است. هنگام تمرینات ورزشی پاها به آسانی فراموش می‌شوند، ولی بیشتر روز تمام وزن بدن را تحت فشار کفش‌هایی تنگ، تحمل می‌کنند. ترجیحاً یوگا را با پای برهنه انجام می‌دهند ولی اگر امکان پذیر نیست حداکثر سعی خود را در جوراب ساقه کوتاه یا جوراب شلواری انجام دهید.

تمرین

۱. راست بنشینید، در حالی که سر و گردن و پشت، در خطی مستقیم قرار دارند. در حالی که کف پا را به زمین تکیه داده‌اید ساق پا را در جلوی خود دراز کنید.
۲. مچ پا را خم کنید به طوری که پاشنه‌ها روی زمین تکیه کنند (شکل ۴۴). اکنون پشت پاها را بکشید، به طوری که پنجه‌ها روی زمین تکیه کنند (شکل ۴۵). ده دوازده بار تکرار کنید. پاشنه روی زمین، پنجه روی زمین.
۳. پاها را ریلکس کنید و آن‌ها را تکان بدهید.
۴. اکنون هر کدام از پاها را به یک طرف صندلی ببرید و پنجه‌ها را به طرف پایین خم کنید و قسمت جلوی پا را روی زمین فشار بدهید (شکل ۴۶). در روی پا احساس کشش بکنید. برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید، بعد آزاد کنید.
۵. هر دو پا را به فاصله‌ی چند سانتی متری از زمین بلند کنید و مستقیم نگه دارید در حالی که با مفاصل مچ پا کار می‌کنید پاها را با شش دایره به طرف داخل بچرخانید (شکل ۴۷). اکنون به طرف بیرون با شش دایره.
۶. پاها را آزاد کنید و آن‌ها را تکان بدهید.
۷. در آخر کار، پاها را در حالی که اندکی بالاتر از سطح زمین هستند، دراز کنید. همه‌ی انگشتان پا را تا حد امکان محکم به یکدیگر فشار دهید، و برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید. حالا پنجه‌ها را صاف کنید؛ سعی کنید آن‌ها را از یکدیگر جدا سازید و جریان هوا را بین آن‌ها احساس کنید. تا سه مرتبه دیگر پنجه‌ها را به یکدیگر فشار دهید و دوباره آن‌ها را صاف کنید.
۸. پاها را ریلکس کنید و به آن تکانی بدهید.



شکل ۴۵



شکل ۴۴



شکل ۴۷



شکل ۴۶

نکته:

زمانی که پاها را از زمین بلند می‌کنید، صندلی را با دست محکم بگیرید. این تمرین را در زمان استراحت در طول کار بدون آن که توجه کسی را به خود جلب کنید، می‌توانید انجام بدهید.

۱۷. پیشانی به زانو

برای: تنش و خشک و سفت شدن ناحیه پشت
فواید: تنش را از تمام قسمت‌های پشت و گردن بر می‌دارد، مفاصل ساق پا را نرم و شکم را ماساژ می‌دهد، و هرگونه سوءهاضمه و نفخ را از بین می‌برد.

تمرین

۱. بنشینید، در حالی که پشت و گردن و سر در خطی مستقیم قرار دارند. پای چپ را بگیرید و به طرف سینه بیاورید (شکل ۴۸a). بازدم انجام داده و در حالی که زانو را محکم به طرف سینه نگه داشته‌اید، پیشانی، چانه یا بینی را به زانو بچسبانید (شکل ۴۸b).
۲. این کشش را در حالی که به طور طبیعی تنفس می‌کنید، برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید. کشش را در بالای ستون مهره‌ها احساس کنید. اجازه ندهید بدن به عقب بچرخد، بلکه عضلات شکم را محکم نگه داشته و زانو را به طرف قفسه‌ی سینه بکشید تا بدن را ثابت نگه دارید.
۳. دم بگیرید و این وضعیت را رها کنید.
۴. با پای راست آن را تکرار کنید.



شکل ۴۸ b



شکل ۴۸ a

نکته:

این تمرین را با معده‌ی پر انجام ندهید، چون ممکن است فشارهایی که روی شکم خود می‌آورید باعث ناراحتی و تهوع بشود.

۱۸. تمرینات چشمی

برای: درد و خستگی چشم‌ها

فواید: عضلات چشم را تقویت کرده و درد و فشار آن‌ها را بر طرف می‌کند. اگر به طور مرتب تمرین شود، ممکن است به اصلاح بینایی کمک کند و نیاز به عینک را به تأخیر بیندازد. ما غالباً چشم‌ها را ورزش نمی‌دهیم، ولی آن‌ها اندام‌های حیاتی هستند که غالباً به فراموشی سپرده می‌شوند. کارهای دفتری، زمانی که روی نوشته‌یی دقیق شده‌اید، یا

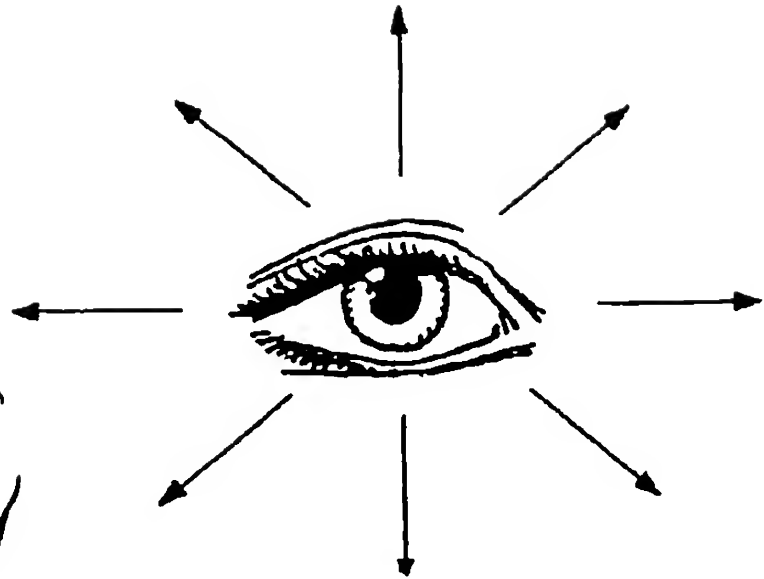
چشم‌ها را برای تمرکز روی صفحه کامپیوتر تنگ‌تر کرده‌اید به چشم فشار می‌آورند. اگر از عینک استفاده می‌کنید، برای انجام این تمرین آن‌ها را بردارید، ولی اگر از لنز استفاده می‌کنید، این تمرین را نباید انجام بدهید.

تمرین

۱. راحت بنشینید و پشت، گردن و سر را در خطی مستقیم نگه دارید.
۲. در مقابل خود به نقطه‌یی دور روی دیوار خیره شوید. نگاه خود را تا زمانی که راحت هستید متمرکز و خیره نگاه دارید. سپس چشم‌ها را ببندید. سه بار تکرار کنید.
۳. در حالی که سر را ثابت نگه داشته‌اید، هر کدام از این حرکات را پنج بار انجام بدهید و چشم‌ها را ببندید و بعد از هر حرکت خود را ریلکس کنید (شکل ۴۹).
- I. اول به سقف و بعد به زمین نگاه کنید.
- II. به راست و بعد به چپ نگاه کنید.
- III. نقطه‌یی بالاتر در گوشه سمت راست و بعد به پایین‌تر در گوشه‌ی چپ نگاه کنید.
- IV. به نقطه‌یی بالاتر در گوشه سمت چپ بعد به نقطه‌ی پایین‌تر در گوشه سمت راست.
۴. در حالی که سر کاملاً ثابت است، چشم‌ها را با سه دایره به طرف راست و با سه دایره به سمت چپ بچرخانید. چشم‌ها را ببندید و ریلکس شوید.
۵. کف دست‌ها را به سرعت به یکدیگر بمالید. اکنون گودی کف دست‌ها را روی چشم‌ها قرار بدهید (شکل ۵۰). احساس می‌کنید گرمای کف دست چشم‌ها و عضلات آن را ریلکس کرده است.



شکل ۵۰



شکل ۴۹

نکته:

اگر احساس سرگیجه یا ناراحتی های دیگر کردید، فوراً توقف کنید، چشم ها را ببندید و ریلکس شوید.

۱۹. وضعیت شیر

برای: تنش های عمومی و رخوت و بی حالی.

فواید: وضعیت شیر تمرینی بامزه است که اثرات مفید بسیاری دارد. این تمرین خون زیادی به عضلات صورت آورده، پوست را تقویت کرده، از چروک های زودرس در پیشانی و دور چشم جلوگیری می کند، ضمناً برای رهایی از تنش تمرینی عالی است. تمرینی است که جز دوستان نزدیک نمی خواهید کسی آن را ببیند! آن را در منزل در مقابل آینه انجام دهید.

تمرین

۱. راحت بنشینید، در حالی که پشت، گردن و سر در خطی مستقیم قرار دارند.
۲. دم بگیرید و دست‌ها را به صورت مشت به یکدیگر فشار دهید و به بالا به طرف سینه ببرید.
۳. با یک حرکت، از قفسه‌ی سینه بازدم انجام بدهید و دست‌ها را به طرف بیرون پرت کنید، در این هنگام باید انگشتان به هم فشرده به صورت پنجه باز شوند. در عین حال زبان را از دهان بیرون آورید و چشم‌ها را تا حد ممکن گشاد کنید. وضعیت را نگه دارید و بگذارید تمام تنش‌های شما از طریق نوک انگشتان، زبان، چشم‌ها بیرون برود. جریان سریع گرما را در صورت احساس کنید و ریلکس شوید.
۴. یک بار دیگر اگر انرژی داشتید، حرکت را تکرار کنید!

نکته:

مراقب باشید عضلات صورت را به شدت نکشید. فقط برای دو تا پنج ثانیه وضعیت را نگه دارید.

۲۰. ماساژ شقیقه و سر و صورت

برای: تنش در سر و عضلات صورت

فواید: رخسار ما غالباً آینه‌ی احساسات ماست. زمانی که تحت فشارهای عصبی هستیم، عضلات صورت کشیده شده، و زمانی که خوشحال هستیم آن‌ها ریلکس هستند. ماساژ دادن ساده به سر، صورت و شقیقه می‌تواند مسیری طولانی در رفع تنش شما طی کند. با ماساژ نقاطی که تحت فشار و ناراحتی هستند، امکان دارد سردردها و دردهای

سینوسی تسکین یابند، و خود را ریلکس و آرام احساس کنید. آرواره‌ها مخصوصاً، تنش‌های فراوان درخود انباشته دارند، و مهم است که از طریق حرکات ساده‌ی دهان آن‌ها را بر طرف سازید.

به خاطر داشته باشید که بسیار آرام باشید و هنگام حرکات ماساژ فقط فشاری مختصر وارد کنید. به خصوص اگر دارای ناخن‌های بلند هستید بیشتر مراقب باشید. ما در قسمت پایین‌تر اشاره کرده‌ایم که از چه انگشتانی باید برای این کار استفاده شود، ولی این فقط برای راهنمایی است، می‌توانید آن را در صورت لزوم مطابق میل خود تغییر بدهید.

تمرین

۱. راحت بنشینید. با سه انگشت اول هریک از دست‌ها قسمت شقیقه را با حرکات دایره‌وار کوچک ماساژ بدهید. (شکل ۵۱ a) آرام باشید و خیلی محکم فشار ندهید.
۲. اکنون با نوک انگشتان هر دو دست و شست خود و با حرکات کوچک دایره‌وار پیشانی را شش بار ماساژ بدهید (شکل ۵۱ b).
۳. با برجستگی نوک انگشتان دور چشم‌ها را، بسیار آرام با سه دایره ماساژ بدهید (شکل ۵۱ c).
۴. با انگشتان وسط بین ابروان را با حرکات دایره‌وار بسیار کوچک ماساژ دهید.
۵. اکنون انگشت سبابه و دوم را از پل بینی به پایین و به طرف استخوان گونه‌ها با فشاری آرام بکشید (شکل ۵۱ d).
۶. لب بالایی و ناحیه‌ی اطراف بینی را ماساژ بدهید.
۷. در حالی که با تمام انگشتان اطراف دهان و چانه را ماساژ می‌دهید، ببینید تا چه حد آرواره‌ی پایین آزاد و ریلکس است. (شکل ۵۱ e).
۸. آرواره را از طرفی به طرف دیگر حرکت داده و خمیازه بکشید.

۹. اکنون شست خود را در پایه‌ی جمجمه قرار دهید. و سر را با دست‌ها به اطراف بچرخانید و به آرامی پایه‌ی جمجمه را با شست‌ها ماساژ بدهید (شکل ۵۱۴).

۱۰. به آرامی با انگشتان پوست سر خود را ماساژ دهید.

نکته:

اگر ناخن‌های بلند دارید بسیار مراقب باشید. اگر هنگام کار آرایش کرده‌اید، ممکن است ترجیح دهید این تمرینات را در منزل انجام دهید.

۲۱. کشش آزاد

برای: تنش‌های ناخواسته در بدن

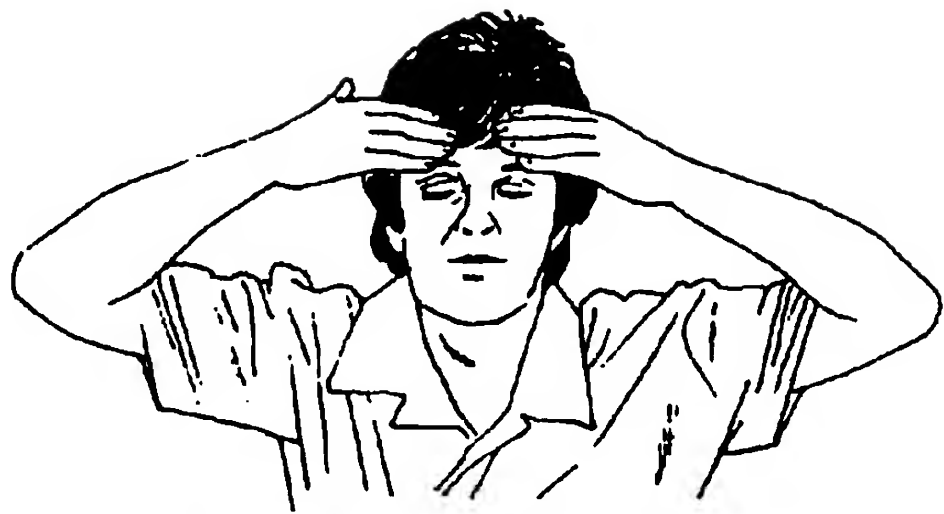
فواید: این کشش، بدن را از تنش و سفتی بیرون می‌آورد. همه بدن را به تحرک وای می‌دارد و شادابی به شما می‌دهد.

تمرین

این تمرین می‌تواند به صورت نشسته، ایستاده و یا حتی خوابیده روی زمین انجام بگیرد. مقصود از این تمرین گوش دادن به بدن و کشش آن به هر طریق و هر جهتی است که می‌خواهید. هیچ طریقی درست یا غلط نیست؛ فقط کاری که خوش آیند شماست انجام دهید! بازوها، ساق پاها، انگشتان، پنجه‌ی پا، پشت، پهلوها، عضلات صورت و هر ناحیه‌ی دیگر را که می‌توانید تصور کنید بکشید. در حالی که خود را نرم و آزاد و انعطاف‌پذیر در نظر می‌آورید. حرکات را نرم و برای غلبه بر هر نوع خشکی و سفتی و ناراحتی‌های جزئی بدن انجام دهید. فرض کنید مشغول رقص یا گرفتن حمام آفتاب هستید. بعضی‌ها فکر کردن به گرمای که بدن خود را با ناز و تنبلی می‌کشد، مفید یافته‌اند.



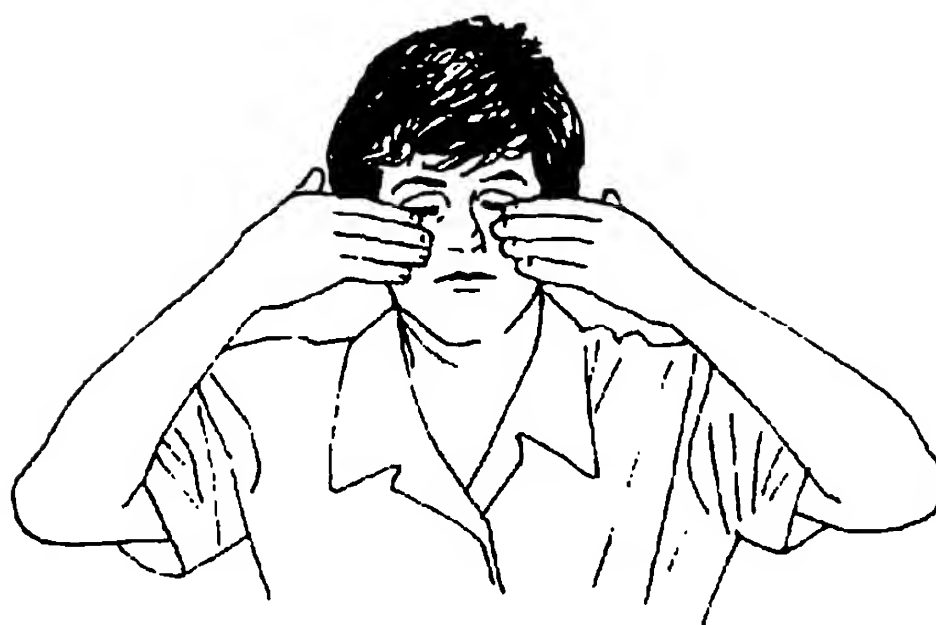
شکل a ۵۱



شکل b ۵۱



شکل c ۵۱



شکل d ۵۱



شکل e ۵۱



شکل f ۵۱

نکته:

قبل از آنکه این کشش را انجام دهید، کراوات خود را باز و یقه را آزاد کنید. هرچه لباس‌ها آزادتر باشند، به شما اجازه حرکات بیشتری می‌دهند.

تمرینات ایستاده

۱. چمباتمه زدن

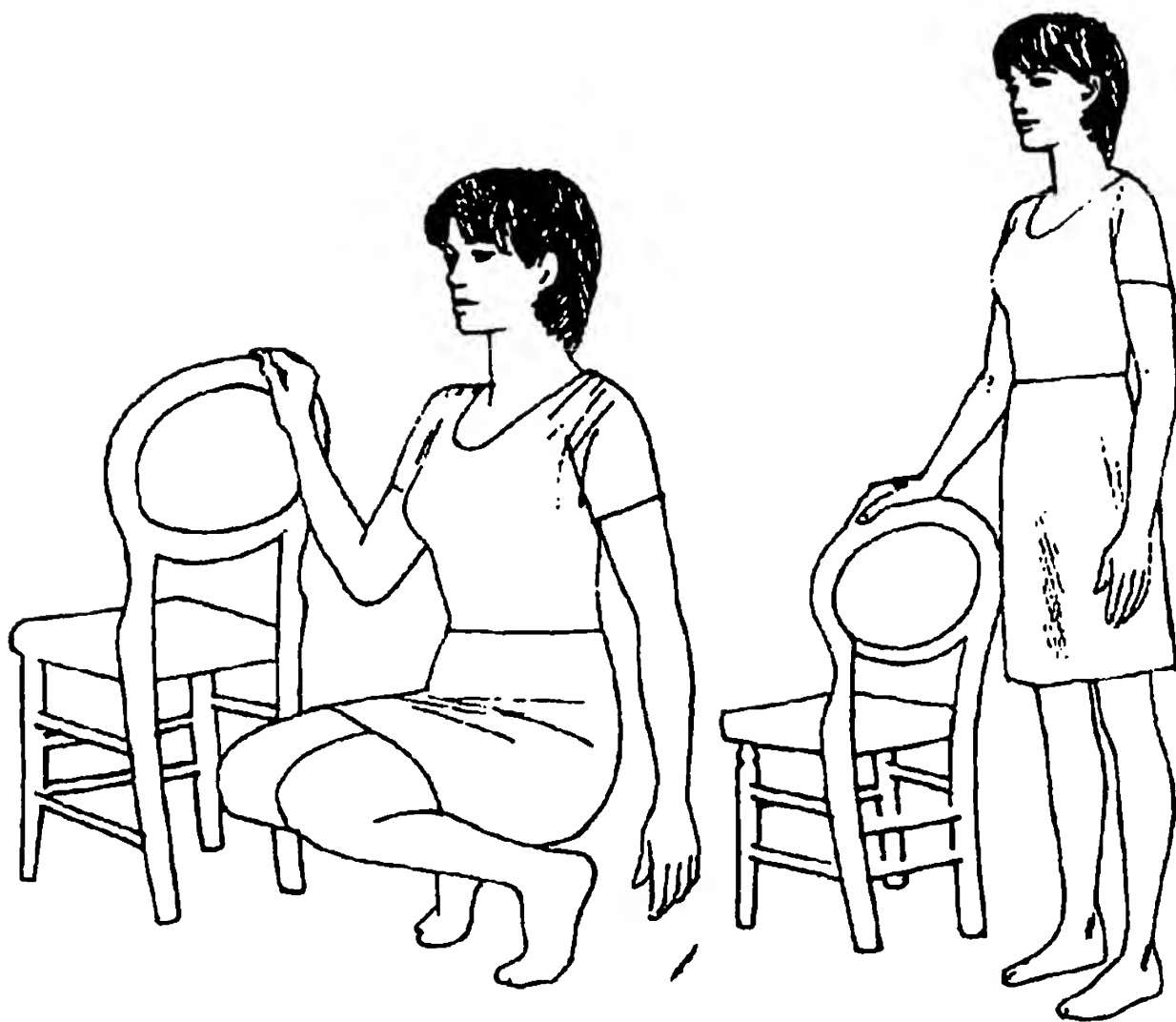
برای: مفاصل خشک و سفت، کندی گردش خون، احساس بی‌حالی و رخوت عمومی

فواید: مچ پا و زانوهای را نرم و آزاد کرده، و جریان خون را در تمام بدن بیشتر می‌سازد. این تمرین همچنین عضلات پا را، به خصوص در ناحیه ران و باسن تقویت می‌کند. این حرکت ضمناً عضلات شکم را تقویت می‌کند و تعادل شما را بهتر می‌سازد. چمباتمه زدن به خصوص بعد از نشستن برای مدتی طولانی بسیار مفید می‌باشد.

تمرین

۱. در حالی که پاها به اندازه باسن از یکدیگر جدا هستند بایستید و پشت صندلی، یا پهلوی میز تحریر خود را بگیرید (شکل ۵۲).
۲. بدن را به حالت چمباتمه درآورید؛ وزن بدن را روی پنجه‌ی پاها بگذارید و پاشنه‌ها را از زمین بالا نگه دارید (شکل ۵۳). پشت را صاف نگه دارید و به جلو نگاه کنید.
۳. در حالی که پاشنه‌ها صاف روی زمین قرار دارند، از عضلات شکم استفاده کنید و بدن را به حالت ایستاده درآورید.

۴. در حالی که مرتب سرعت خود را زیاد می‌کنید. این حرکت را بین پنج تا ده بار تکرار کنید.
۵. ریلکس شوید و پاها را تکان بدهید.



شکل ۵۳

شکل ۵۲

نکته:

اگر با این تمرین مفاصل شما صدا می‌دهد نگران نشوید؛ این علامت آن است که بدن دوباره شروع به حرکت کرده است! اگر این صدا، به هر صورت، همراه با درد باشد، باید فوراً توقف کنید.

۲. بازکردن دنده‌ها

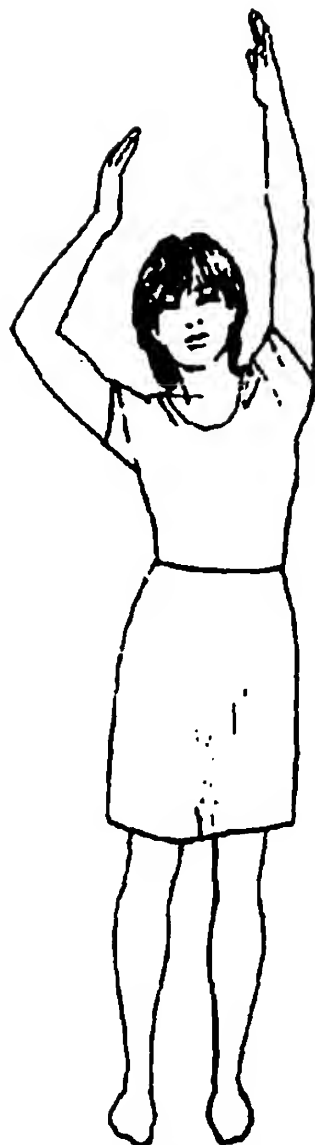
برای: عضلات سفت و منقبض و خواب‌آلودگی و بی‌حالی عمومی.
 فواید: تمام اطراف بدن شما را از باسن، کمر، دنده‌ها، شانه‌ها،
 درست در طول زیر بغل، بازو و دست کشش می‌دهد. شما هنگامی که
 صبح از خواب بیدار می‌شوید، به بدن خود کشش می‌دهید تا مفاصل را
 دوباره به حرکت بیندازید، جریان خون را افزایش دهید و به طور کلی بدن
 را بیدار کنید. همین طور نیز، بعد از آن که به مدت طولانی بی‌حرکت
 نشسته‌اید، بدن از یک کشش خوب بهره خواهد برد.

تمرین

۱. صاف بایستید، پاها در کنار یکدیگر، دست‌ها را در بالای سر به
 فاصله‌ی دو شانه بالا ببرید.
۲. دست‌ها را به صورت یک در میان سعی کنید به سقف برسائید. در
 حالی که این کار را انجام می‌دهید، احساس کنید همه‌ی اطراف بدن
 کشیده می‌شود؛ کمر، دنده‌های پشت و جلو، شانه، بازو و دست‌ها
 (شکل ۵۴). با هر کشش احساس کنید که پنج سانتیمتر از هر طرف
 بلندتر شده‌اید.
۳. حرکت را پنج تا ده بار تکرار کرده و بعد استراحت کنید.

نکته:

لباس‌های تنگ ممکن است حرکات شما را محدود سازد. برای این
 تمرین یقه را آزاد کنید و کت خود را بیرون بیاورید.



شکل ۵۴

۳. خم به جلو با انبساط قفسه سینه

برای: خشکی و سفتی در پشت و شانه‌ها و عضلات زردپی در پشت زانوها و مشکلات تنفسی

فواید: همه‌ی ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه را باز می‌کند، پشت و عضلات زردپی در پشت زانو را کشش می‌دهد. این تمرین شامل مهم‌ترین حرکات یعنی خم به جلو و انبساط قفسه‌ی سینه است. این تمرین کشش فوق‌العاده‌ی برای پشت، بالای بازوها، شانه‌ها و تیغه آن‌هاست. حرکت خم به جلو ضمناً عضلات شکم را ماساژ داده و مشکلات سوءهاضمه را می‌تواند رفع کند.

تمرین

۱. راست بایستید، پاها به اندازه‌ی باسن از هم باز باشد و دست‌ها از پشت به یکدیگر قفل شوند (شکل ۵۵).
۲. دم بگیرید. بازدم انجام دهید و در حالی که پاها را مستقیم نگه داشته‌اید، بدن را به جلو خم کنید، هنگامی که خم می‌شوید، بازوها در پشت به بالا می‌روند و دست‌ها به یکدیگر قفل هستند (شکل ۵۶). سر را کمی بالا بگیرید و زمانی که نصف حرکت را انجام دادید سر را به‌طور طبیعی آویزان کنید.
۳. این وضعیت را برای سه تا پنج ثانیه در حالی که به‌طور طبیعی تنفس می‌کنید نگه دارید. به خاطر داشته باشید که شانه‌ها را باز و بازوها و پاها را تا حد امکان صاف نگه دارید. احساس کنید کشش جاذبه زمین باعث می‌شود بدن سنگین شده و با هر تنفسی پایین‌تر بیاید.
۴. زمانی که احساس ناراحتی کردید به آهستگی ستون مهره‌ها را بالا بکشید به طوری که سر، آخرین قسمتی باشد که بالا می‌آید و در همین حال که بازوها را پایین می‌برید آن‌ها را آزاد کنید و ریلکس شوید.

نکته:

مانند تمام حرکات خم به جلو، اگر فشار خون بالا دارید بسیار مراقب باشید. اگر چشم‌ها را در طول این تمرین باز نگه دارید، هنگامی که به وضعیت ایستاده برمی‌گردید احتمال خطر سرگیجه کمتر می‌شود.

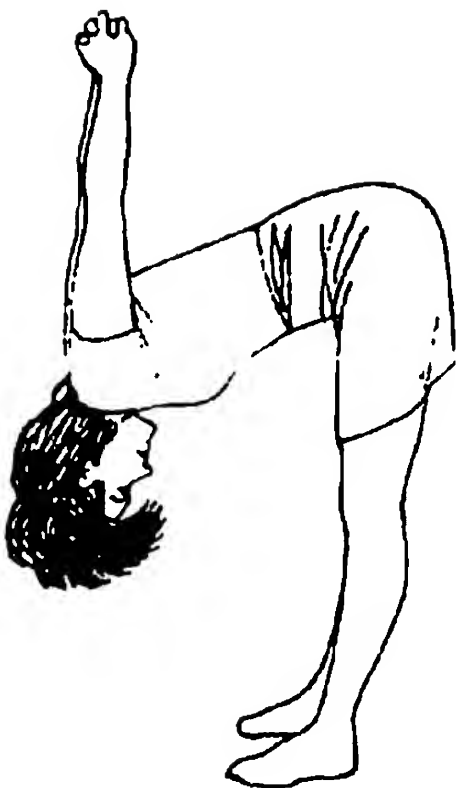
۴. خم به جلو

برای: خشک و سفت شدن ستون مهره‌ها و عضلات زردپی پشت

زانو



شکل ۵۵



شکل ۵۶

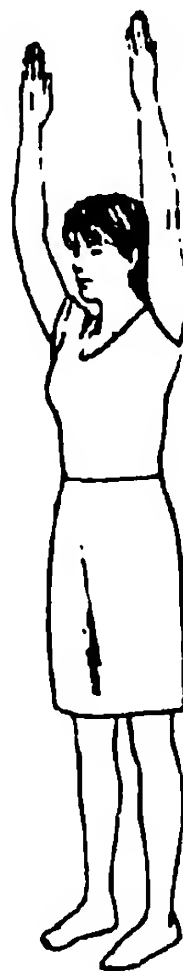
فواید: انعطاف‌پذیری مهره‌های پشت را افزایش می‌دهد. حرکت خم به جلو منافع زیادی دارد: تنش را از ناحیه‌ی پشت آزاد می‌سازد، پشت ساق پا را کشش می‌دهد و انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را زیاده‌تر می‌سازد. حرکت خم به جلو ضمناً خون را وارد سر کرده و عضلات صورت و سلول‌های مغزی را تغذیه می‌کند. چون خم شدن بر روی ناحیه شکم فشار وارد می‌سازد، اندام‌های داخلی نیز ماساژ داده خواهند شد.

۱. صاف بایستید، در حالی که پاهایتان کمی از هم باز باشند. بازوها را در بالای سر، و در حالی که به اندازه‌ی شانه‌ها از یکدیگر باز هستند، بالا ببرید (شکل ۵۷). دم بگیرید و دست‌ها را به طرف سقف بالا بکشید.

۲. بازدم انجام دهید و در حالی که احساس می‌کنید پایه‌ی ستون مهره‌ها به سقف می‌رسد و بازوها در حال رسیدن به زمین هستند، تا جایی که می‌توانید به جلو خم بشوید (شکل ۵۸). در حالی که احساس می‌کنید قوه‌ی جاذبه شما را بیشتر به طرف زمین می‌کشد فقط بگذارید بدتان، آویزان شود. در حالی که به ساق پای خود نگاه می‌کنید سر باید بین بازوها قرار گیرد. بازوها باید ریلکس باشند و به طرف زمین آویزان شوند. اگر بسیار نرم و انعطاف‌پذیر باشید می‌توانید دست‌ها را صاف روی زمین قرار دهید.



شکل ۵۸



شکل ۵۷

۳. این وضعیت را در حالی که به طور طبیعی تنفس می‌کنید برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید. احساس کنید انتهای ستون مهره‌ها به سقف می‌رسد و قفسه‌ی سینه در حال رسیدن به زمین است. چشم‌ها را باز نگه دارید. سعی کنید پاشنه‌های پا را روی زمین و پشت زانو را صاف نگه دارید. بهتر آن است که پشت زانو را صاف نگه دارید ولی تا این حد پشت خود را پایین نیاورید. اگر برای شما ساده‌تر است، می‌توانید ساق پا را بگیرید، تا بتوانید خود را ثابت نگه دارید.

۴. زمانی که آماده شدید، به آرامی شروع به بالا آوردن ستون مهره‌ها کنید. در حال انجام این تمرین بازوها را در اطراف سر نگاه دارید. از انتهای ستون مهره‌ها به طرف بالا بیاوید در حالی که سر آخرین قسمتی باشد که بالا می‌آید.

۵. خم به عقب را برای شمارش حرکات انجام بدهید.

نکته:

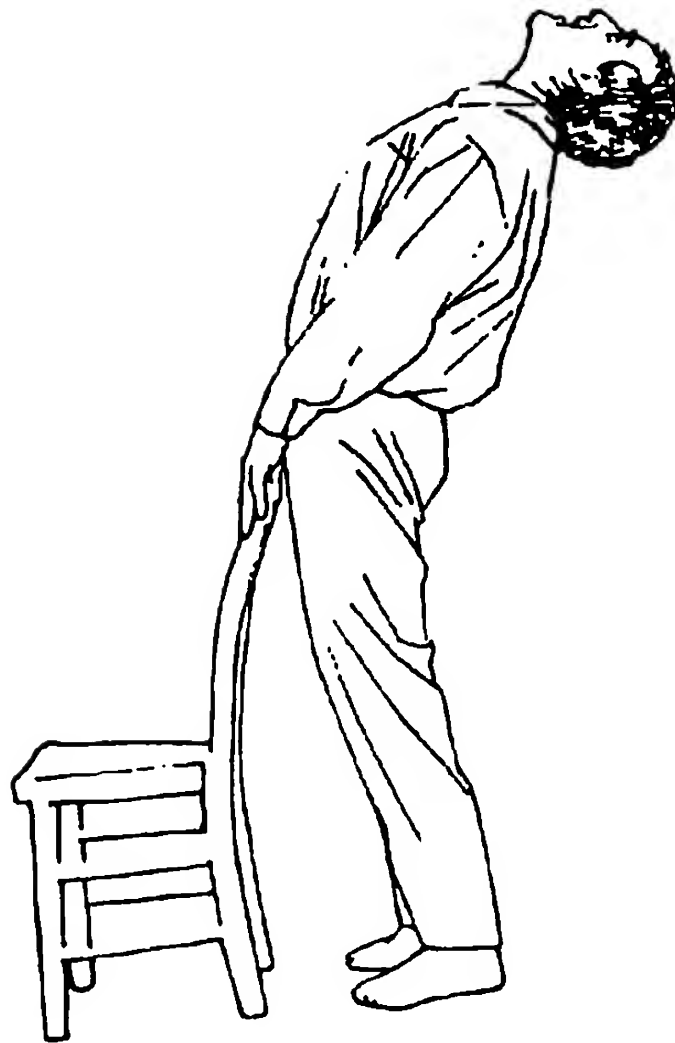
اگر دچار سرگیجه یا فشار خون بالا می‌باشید، هنگام اجرای این تمرین به خصوص مراقب باشید. اگر احساس هر نوع سرگیجه، یا زنگ در گوش خود کردید، فوراً به حالت ایستاده درآیید. به خاطر داشته باشید که کشش‌ها را تا حدی که برای شما راحت و مناسب است انجام دهید؛ بدن خود را زیاده از حد کش نیاورید. در این حرکت مستقیم بودن ساق پاها بسیار اهمیت دارد، اگر پاها را صاف نگه دارید ولی زیاد به جلو خم نشوید، برای شما استفاده بیشتری خواهد داشت.

۵. خم به عقب

برای: خشک و سفت شدن و تنش در ناحیه پشت
فواید: انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را افزایش می‌دهد و تنش را از ناحیه‌ی پشت آزاد می‌سازد. بعد از حرکت خم به جلو، باید حرکت خم به عقب را به عنوان شمارش برای کشش‌ها انجام بدهید. این کشش ضمناً تنش پشت را آزاد می‌سازد، انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را بیشتر کرده و ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه را باز می‌کند.

تمرین:

۱. در حالی که صاف ایستاده‌اید و ساق پاها به فاصله‌ی باسن از یکدیگر قرار دارند، دست‌ها را برای حفظ تعادل روی کمر یا باسن قرار دهید. اگر بخواهید می‌توانید از پشت یک صندلی به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید. در طول این تمرین چشم‌ها را باز نگه دارید.
۲. دم بگیرید. بازدم انجام دهید، و در حالی که زانوهای برای ثابت ماندن کمی خم شده‌اند، اندکی به عقب بروید (شکل ۵۹). فقط تا حدی که برای شما راحت و مناسب است به عقب بروید بدین ترتیب می‌توانید کشش آرامی در پشت احساس کنید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید سر را به عقب نیندازید، آن را با سینه در یک خط قرار دهید، صورت به طرف سقف باشد.
۳. این وضعیت را برای سه تا پنج ثانیه نگه دارید، و به طور طبیعی نفس بکشید. ممکن است کمی دچار تنگی نفس بشوید که طبیعی است.
۴. دم بگیرید و آهسته به طرف بالا و به حالت مستقیم برگردید.



شکل ۵۹

نکته:

اگر بخواهید می‌توانید با یک دست در طول حرکت خم به عقب، لبه‌ی صندلی یا میز تحریری را برای حفظ تعادل بگیرید. به خاطر داشته باشید که به خصوص مراقب وضعیت سر باشید. فقط صورت را به آرامی به طرف سقف بالا ببرید و با انداختن سر به عقب، گردن را صدمه نزنید. چشم‌ها را در طول این تمرین برای جلوگیری از سرگیجه، باز نگه دارید.

۶. پیچش ستون مهره‌ها

برای: خشک و سفت شدن و گرفتگی پشت و باسن
فواید: انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را افزایش می‌دهد و نا-آپیه‌س.

شکم را تقویت می کند. این حرکت، نوع دیگری از پیچش ستون مهره ها در حال نشستن می باشد. حرکات پیچشی روی اندام های داخلی فشار می آورد و روی کلیه، طحال، کبد و غده های فوق کلیوی شما کار می کند. این حرکت انعطاف و نرمی ستون مهره ها را افزایش می دهد و سلامت مهره های پشت را بیشتر می سازد. اگر پیچش ستون مهره ها به طور صحیح انجام شود، قفسه ی سینه و ناحیه ی شانه را باز می کند و ظاهر شخص را بهتر می سازد.

تمرین

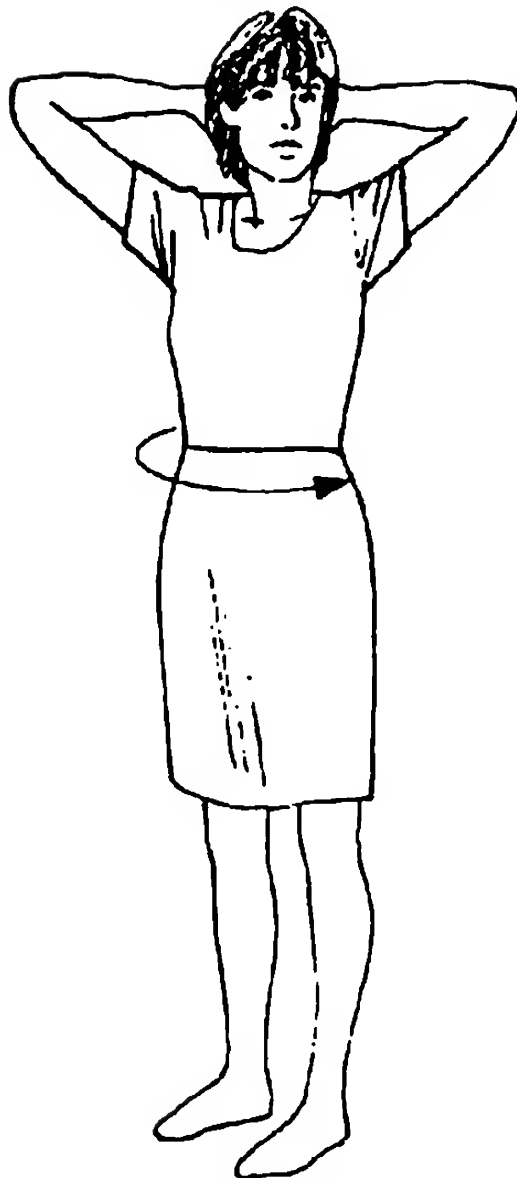
۱. در حالی که پاها کنار یکدیگر قرار دارند، بایستید. دست ها در پشت سر به هم قفل شده اند. آرنج ها را باز نگه دارید و روی سر جمع نکنید.
۲. در حالی که باسن به سمت روبرو است، به طرف دیوار راست، و بعد به طرف دیوار چپ پیچید (شکل ۶۰). سه مرتبه به هر طرف پیچید. هنگام اجرای تمرین سعی کنید آرنج ها را باز نگه دارید.
۳. خود را رها سازید.

نکته:

برای استفاده کامل از این کشش، بسیار مهم است که باسن را به طرف مقابل نگه دارید و هنگام پیچیدن فقط بدن را از کمر به بالا حرکت بدهید، به خاطر داشته باشید که آرنج ها را گشوده نگه دارید تا قفسه ی سینه باز شود.

۷. حرکت مثلثی

برای: خشکی و سفت شدن و تنش در پشت، دنده ها و ناحیه ی کمر.

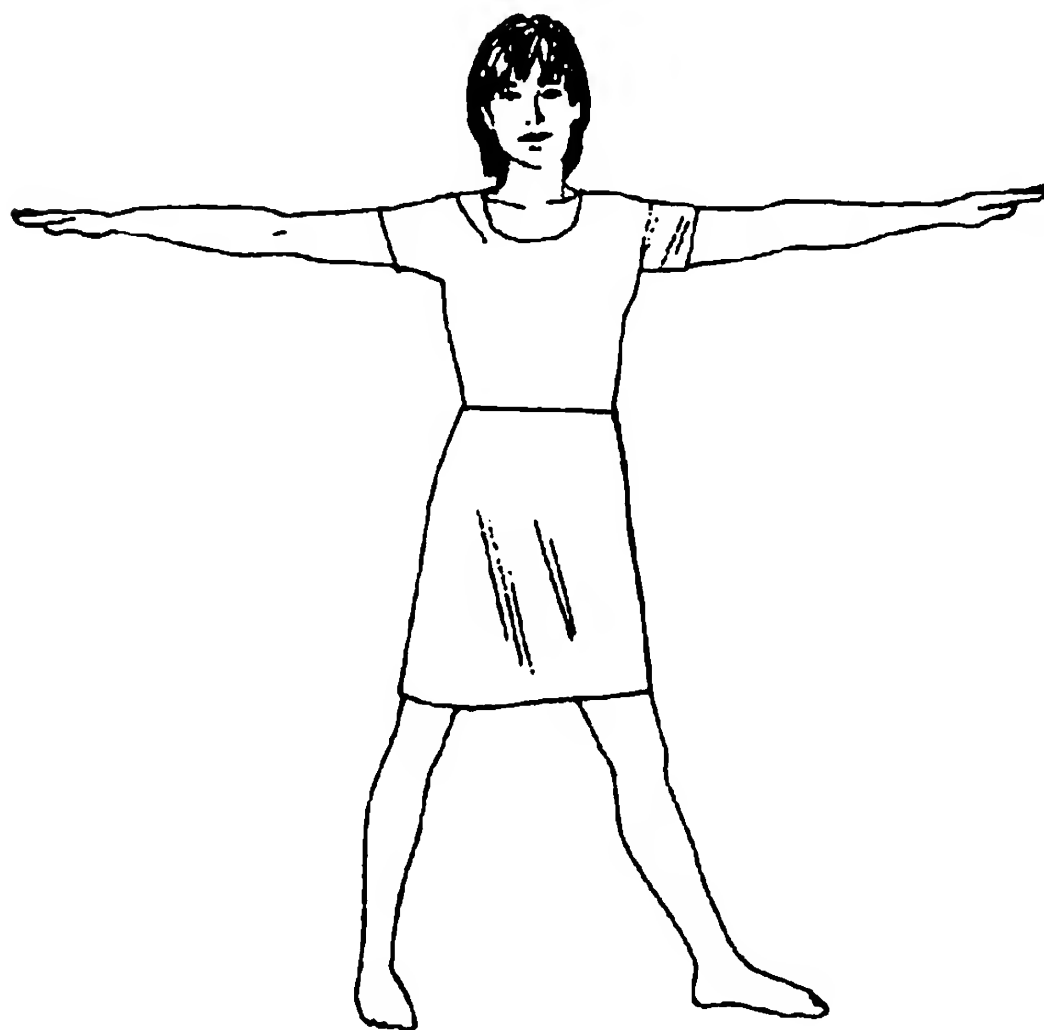


شکل ۶۰

فواید: انعطاف‌پذیری و سلامت ستون مهره‌ها را افزایش می‌دهد و خط کمر را تقویت می‌کند. این یک تمرین کلاسیک هاتا یوگا (یوگای جسمانی) می‌باشد. حرکت مثلثی ستون مهره‌ها را نرم و انعطاف‌پذیر می‌سازد، خط کمر شما را تقویت می‌کند و خون را به طرف سر می‌آورد. حرکت خم شدن، اندام‌های داخلی را ماساژ خواهد داد. برای مهارت در وضعیت پاها به اندکی زمان نیاز دارید، ولی به زودی با آن آشنا خواهید شد.

تمرین

۱. بایستید، در حالی که پاها حدود شصت تا نود سانتیمتر از یکدیگر فاصله دارند و بدن به طرف روبه‌رو است. پای چپ را به صورت زاویه چهل و پنج درجه به طرف داخل چرخانده و پای راست را بصورت نود درجه به بیرون بچرخانید. باسن را در جهت رو به رو نگاه دارید (شکل ۶۱).



شکل ۶۱

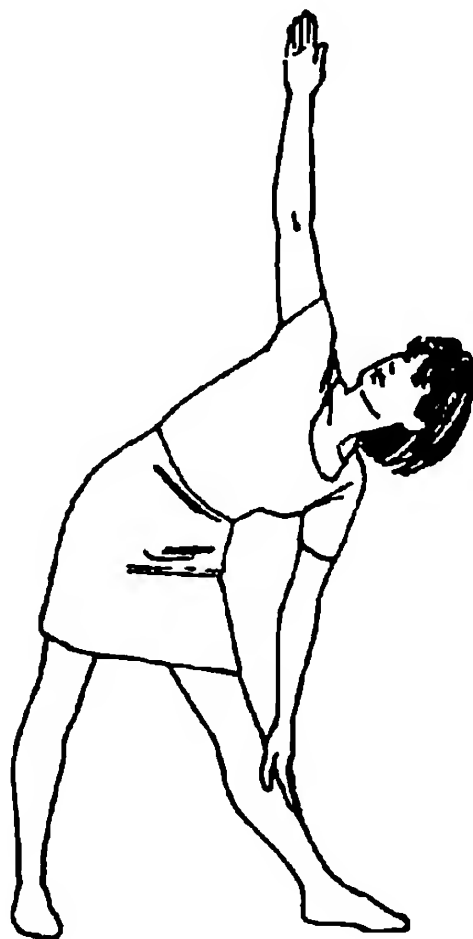
۲. اکنون بازوها را در سطح شانه از پهلوها بالا ببرید. دم بگیرید. بازدم انجام دهید و در حالی که دست راست را به طرف خارج می‌کشید بدن را به طرف چپ خم کنید. دست چپ به طرف زمین کشیده می‌شود، اگر راحت‌تر هستید، می‌توانید آن را روی پشت پا یا ساق خود

بگذارید. دست راست به طرف سقف کشیده می شود. در وضعیت های یوگای کلاسیک، صورت باید به طرف آن دستی باشد که بالا رفته است. اگر این کار برای شما مشکل است، سر را در یک خط با قفسه ی سینه بگیرید و رو به رو را نگاه کنید (شکل ۶۲).

۳. در این حالت برای سه تا پنج ثانیه بمانید و به طور طبیعی نفس بکشید. دست چپ را برای کمک روی زانو یا ساق یا پشت پا می توانید بگذارید. سعی کنید ساق پاها مستقیم باشد و باز شدن قفسه ی سینه را احساس کنید.

۴. دم بگیرید و به آرامی به حالت ایستاده برگردید.

۵. این کشش را این بار در طرف راست انجام دهید. این مرتبه پای راست به داخل در زاویه چهل و پنج درجه و پای چپ به بیرون با زاویه نود درجه خواهد بود.



شکل ۶۲

نکته:

مراقب وضعیت سرخود باشید. اگر احساس کوچک‌ترین ناراحتی کردید آن را در خط شانه و قفسه‌ی سینه بیاورید.

۸. حرکت تعادلی

برای: عدم تمرکز

فواید: ذهن را متمرکز می‌کند، قسمت جلوی ران و ناحیه‌ی باسن را کشش می‌دهد. تعادل یکی از دیدگاه‌های مهم در یوگا می‌باشد؛ تعادل داشتن، یعنی مهارت داشتن و کنترل ذهن و جسم که باعث اعتماد، تمرکز روزافزون، توازن و ثبات ذهن است. حرکات تعادلی ضمناً قسمت روی رانی را که به طرف بالا کشیده‌ایم کشش می‌دهد و روی ناحیه‌ی لگن خاصره نیز کار می‌کند.

برای آن که در حالتی معین و به طور موفق تعادل خود را حفظ کنید، باید چشم‌ها را به نقطه‌ی معینی بدوزید و تمرکز کنید. لازمه‌ی این کار رفتاری مثبت است؛ به خود بگویید «من تکان نمی‌خورم و تعادل را برهم نمی‌زنم» این تمرین ساده را آزمایش کنید، ولی اگر در آغاز کار آن را مشکل یافتید دلسرد نشوید.

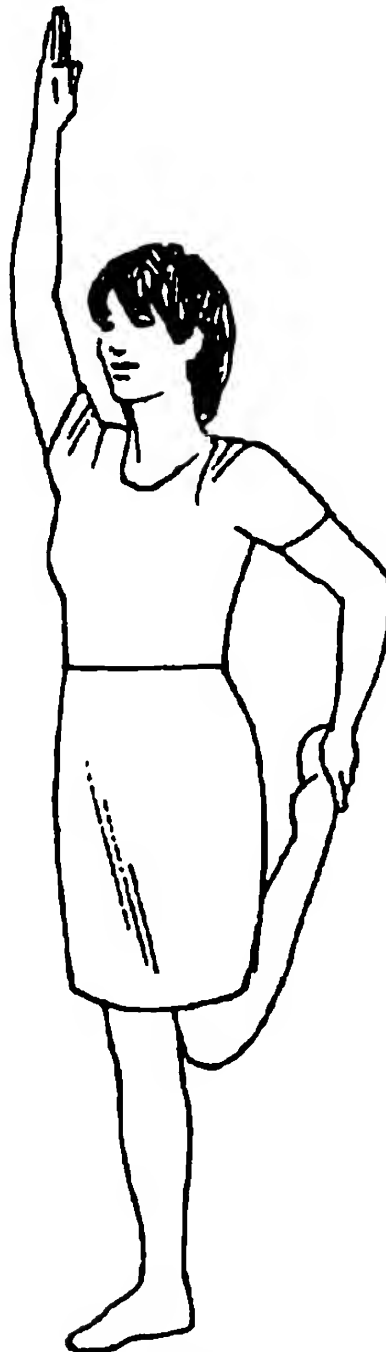
تمرین

۱. بایستید، در حالی که پاها را کنار یکدیگر قرار داده‌اید. بازوی راست را از کنار سربالا ببرید، به طوری که نوک انگشتان به طرف سقف کشیده شوند. با دست چپ، پای چپ را بگیرید و به طرف باسن چپ بکشید (شکل ۶۳).

۲. این وضعیت را برای سه تا پنج ثانیه، نگه دارید و به طور طبیعی تنفس

کنید. روی نقطه‌یی در جلوی خود تمرکز کنید تا به حفظ تعادل شما کمک کند. در همان حالی که پا را به طرف باسن می‌کشید در بالای ران چپ خود احساس کشش کنید. در پهلوی راست همان‌طور که بازو به طرف سقف کشیده می‌شود کشش را احساس کنید. پا را آزاد کنید و به حالت طبیعی ایستاده برگردید.

۳. در حالی که بازوی چپ به طرف سقف و پای راست به طرف باسن کشیده می‌شود، حرکت را تکرار کنید.



شکل ۶۳

نکته:

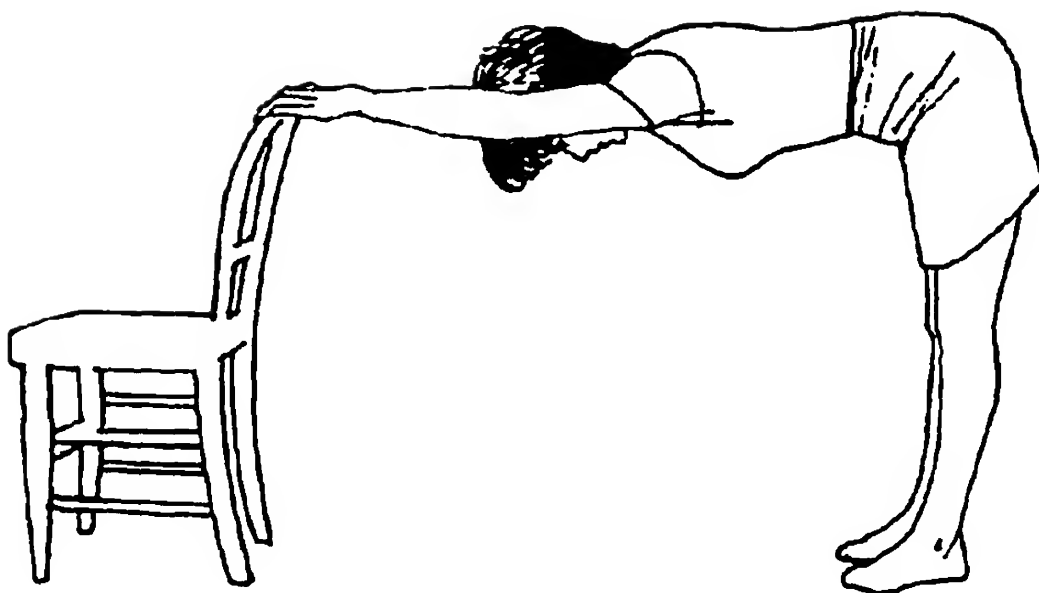
اگر در آغاز کار نمی‌توانید این تعادل را برای مدت زیادی نگه دارید ناراحت نشوید، این کاملاً طبیعی است! اگر مؤثر است، دست خود را برای کمک به دیواری بگیرید تا تعادل شما بهتر شود.

۹. انواع مختلف وضعیت گربه

برای: خشکی و سفتی و تنش در عضلات پشت و ناحیه‌ی سینه
فواید: روی انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها کار می‌کند و درد پشت و دیگر تنش‌های این ناحیه را آزاد می‌سازد. این تمرین را وضعیت گربه می‌گویند چون شبیه به گربه‌ای است که خود را کش می‌آورد. این حرکت ستون مهره‌ها و عضلات ناحیه‌ی پشت را به حرکت وامی‌دارد و ناحیه کمر را ماساژ می‌دهد و برای افرادی که ناراحتی‌هایی در پشت خود دارند بسیار مفید می‌باشد.

تمرین

۱. در حالی که دست‌ها را پشت یک صندلی یا لبه‌ی میز تحریر گرفته‌اید بایستید یک قدم بزرگ به عقب بردارید تا بتوانید پشت خود را با پاها کمی از یکدیگر باز و دست‌هایی که با همان فاصله میز یا صندلی را گرفته‌اند مسطح و هموار کنید (شکل ۶۴). ساق پا باید صاف، قفسه سینه به طرف زمین و سر نیز باید بین بازوها و مقابل زمین باشد.
۲. در این حالت، سر را بالا ببرید و کمر را گود کنید (شکل ۶۵). این کشش را در تمام طول ستون مهره‌ها احساس کنید.
۳. اکنون وضعیت را برعکس کنید؛ به زمین نگاه کنید و پشت خود را ۹۰ حالت قوز درآورید (شکل ۶۶). دوباره این کشش را احساس کنید. این

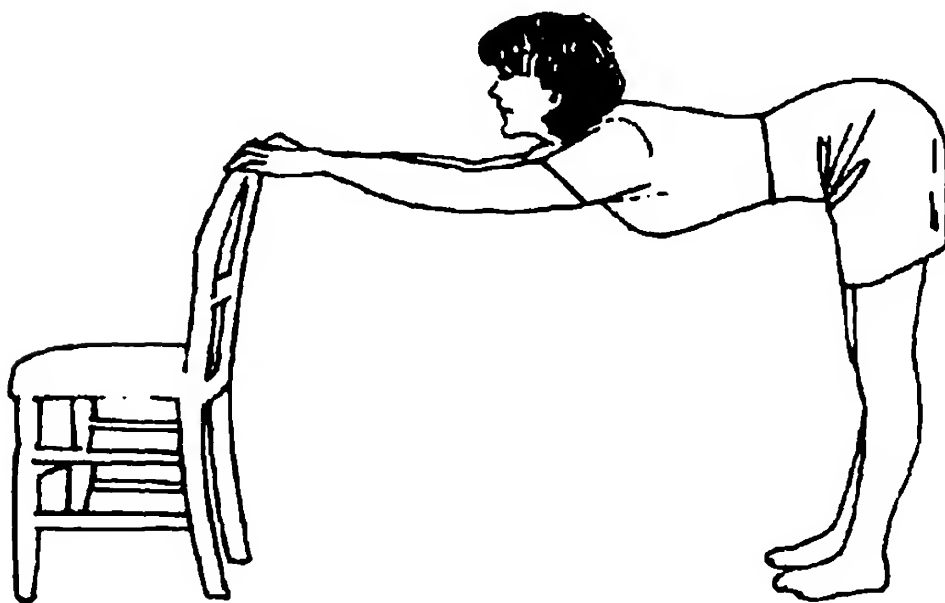


شکل ۶۴

حرکت را تکرار کنید، با پاهای صاف پشت خود را گود و در حالی که روی کف پا هستید پشت خود را قوز کنید، سه مرتبه پشت و باسن را تکان دهید تا ریلکس شوید.

نکته:

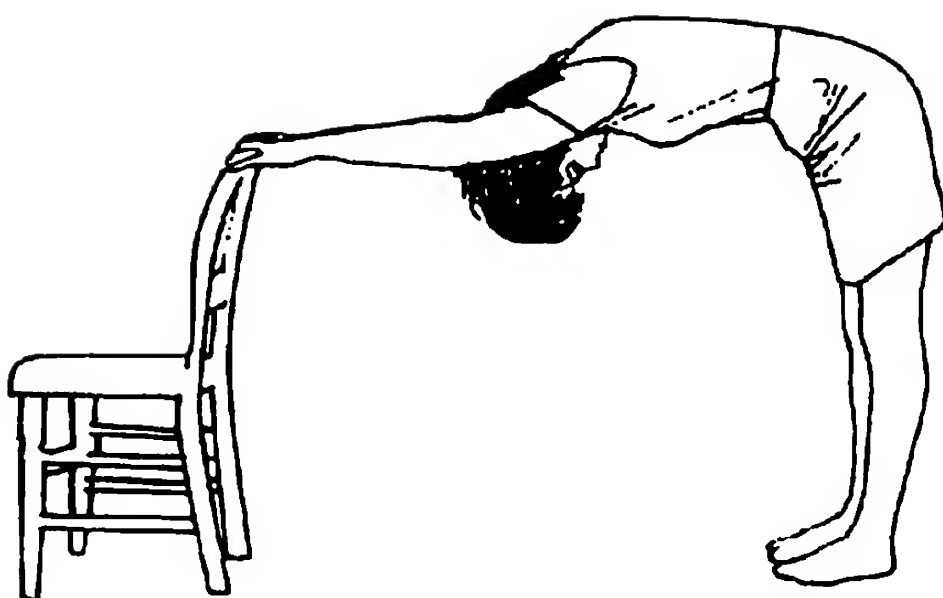
مراقب باشید با حرکت شدید سر به گردن خود فشار نیاورید. فقط بگذارید سر حرکت پشت را دنبال کند.



شکل ۶۵

تحرینات

۲۰۹



شکل ۶۶

برنامه‌های تمرینی

ما توصیه می‌کنیم سعی کنید روزی ده الی پانزده دقیقه هنگام کار یوگا کنید. این برنامه‌های تمرینی برای کمک به ایجاد تمریناتی برای یوگای خودتان طرح‌ریزی شده است و شما را مطمئن می‌سازد که برنامه‌ی متعادلی به دست خواهید آورد. در این جا پنج برنامه‌ی پیشنهادی وجود دارد، که هر کدام شامل برنامه‌های تنفسی، و منتخبی از تمرینات و ریلکس شدن است.

هنگامی که با تمرینات آشنا شدید، ممکن است بخواهید برنامه‌ی برای خود، و مناسب با احتیاجات خاص خود و مقدار زمانی که می‌توانید صرف کنید تهیه کنید. همیشه با چند تمرین تنفسی شروع کنید. این تمرینات شما را به چارچوب صحیح ذهنی می‌برد. تمرین تنفس کامل را انجام دهید و هر روز مقداری از تمرینات تنفسی پایه را به آن اضافه کنید. بعد پنج یا شش تمرین از تمرینات نشستنی و دست‌کم دو تمرین هم

تمرینات ایستادنی انتخاب کنید. اگر وقت شما محدود است، سعی کنید دست‌کم پنج دقیقه تمرینات تنفسی و پنج دقیقه نیز ریلکس شدن را انجام دهید؛ این استفاده‌ی بهینه از وقت است! اگر وقت بیشتری دارید، سعی کنید حتی الامکان تمرینات بیشتری را انجام دهید.

نسبت به برنامه‌های تمرین خود سختگیر نباشید، سعی کنید تا جایی که امکان دارد آن‌ها را تغییر دهید و در رابطه با احتیاجات خود درآورید. اگر روزی نتوانستید برنامه‌ی تمرین یوگا را اجرا کنید نگران نشوید. اگر برنامه را از دست دادید، سعی کنید چند تمرین را در منزل اجرا کنید. در برنامه‌ی فوق پیاده‌روی را نگنجانده‌ایم، ولی مطمئن هستیم که اگر هوا اجازه بدهد، برای استفاده از هوای تازه آن را انجام خواهید داد.

برنامه‌ی پیشنهادی

زمان	فواصل اصلی	صفحه	تقریر	برنامه یک
۵۳ دقیقه	۱. ذهن و جسم را آرام و متمرکز می‌سازد.		۱. تمرینات تنفسی	تمرین برای تمام بدن
۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه	۲. تنش‌ها و خشکی و سختی ناحیه گردن و بالای پشت و شانه را تسکین می‌دهد.		۲. چرخش سر و گردن	
۱ دقیقه	۳. خشکی و سختی و درد انگشتان و مچ‌ها را که بر اثر کارهای تکراری به وجود آمده‌اند، تسکین می‌دهد.		۳. انگشتان و مچ‌ها	
۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه	۴. المپالاف‌پذیری و سلامت ستون مهره‌ها را افزایش داده و به عضلات پشت و کمر کمک می‌دهد و خون را به طرف صورت هدایت می‌کند.		۴. خم به جلو (ایستاده)	

زمان	فوائد اصلی	صفحه	تقریر	برنامه یک
۱ دقیقه	۵. تسویش و انعطاف پذیری ستون مهره ها و عضلات پشت زانو را بهتر کرده و تمام بدن را تقویت می کنند.		۵ حرکت منشی (ایستاده)	تسیرین برای تمام بدن
۱ دقیقه	۶. کشش سراسری که به بدن می دهد، بدن را پرتوزی و شالاب می سازد.		۶ کشیدن دندانها	
۳ تا ۵ دقیقه	۷. ذهن را آرام و متمرکز می سازد بدن را از تمام تنش های ناخواسته رها می سازد و به شما احساسی از شادایی و آرامش و صفای باطن می بخشد.		۷. ریلکس کردن	
جمع همهی حرکات				
۱۰ تا ۱۵ دقیقه				

برنامه دو	تمرین	صفحه	فواید اصلی	زمان
تمرین برای تمام بدن	۱. تنفس کردن	۵۳ دقیقه	۱. ذهن و جسم را آرام و متمرکز می‌کند.	۵۳ دقیقه
	۲. بالابردن شانه و چرخاندن آن		۲. تنش را از ناحیه شانه و بالای پشت آزاد می‌سازد.	
	۳. چرخش شانه و بازو		۳. تحرک تیغه‌های شانه را بیشتر می‌کند.	
	۴. پیشش ستون مهرها		۴. لمرمی و انعطاف‌پذیری ستون مهرها را افزایش می‌دهد و شکم را تقویت می‌کند.	
	۵ حرکت مثلثی (ایستاده)		۵. لمرش و انعطاف‌پذیری ستون مهرها را بیشتر می‌سازد و ناحیه‌ی کمر را کش می‌دهد و تقویت می‌کند.	
و خم به جلو با سینه	۱ دقیقه	۱ دقیقه	ع انعطاف‌پذیری ستون مهرها را بیشتر می‌کند، عضلات پشت را تقویت می‌کند.	۱ دقیقه
			کش می‌دهد، قفسه سینه و ناحیه بالای پشت را باز می‌کند.	

زمان	فوائد اصلی	صفت	تمرین	برنامه دو
۲ تا ۵ دقیقه	۷. ذهن را آرام و مسترکز ساخته و جسم را از تنش‌های ناخواسته رها می‌سازد و به شما احساسی از شادایی و صفای باطن می‌دهد.		۷. ریلکسن کورشن	تمرین برای تقیلم بدن
جمع همهی حرکات				
۱۰ تا ۱۵ دقیقه				

برنامه سه	تورین	صفحه	فواید اصلی	زمان
تمام تورین‌های نفسی	۱. تمرین‌های تنفسی		۱. ذهن و جسم را آرام و متمرکز می‌سازد.	۵۲ دقیقه
	۲. کشش بازوها		۲. عضلات و زردپی‌های بازو را کشش می‌دهد.	۱ دقیقه
	۳. بازکردن شانه‌ها		۳. تئیفه‌های شانه را به حرکت وامی‌دارد.	۱ دقیقه
	۴. بالابردن باسن		۴. احساس بی‌حسی و گزرفتگی ناحیه‌ی باسن را بهبود می‌بخشد.	۱ دقیقه
	۵. حرکت‌های بالایی ران‌ها		۵. جریان خون را به باسن برمی‌گرداند.	۱ دقیقه
	۶. مچ و پنجه‌ی پا		۶. خشکی و سفتی مچ و پنجه‌ها را تسکین می‌دهد، و گردش خون را در قسمت پایین ساق را بیشتر می‌کند.	۱ دقیقه
	۷. خم‌کردن ساق پا		۷. عضلات پشت زانو را کشش می‌دهد.	۱ دقیقه
	۸. ریلکس کردن		۸. ذهن را آرام و متمرکز ساخته و جسم را از تمام تنش‌های ناخواسته رها می‌سازد و احساسی از شادابی و صفای باطن می‌دهد.	۵ دقیقه
			جمع همه‌ی حرکات	۱۴ تا ۱۶ دقیقه

برنامه چهار	تمرین	صفحه	فواید اصلی	زمان
تمرین برای تمام بدن	۱. تمرینات تنفسی	۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه	۱. ذهن و جسم را آرام و مسترکز می‌سازد.	۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه
	۲. کشش بازوها		۲. عضلات و تاندون‌های بازو را کشش می‌دهد.	
	۳. سر به زانو		۳. انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را بیشتر می‌کند و شکم را ماساژ می‌دهد.	
	۴. تمرینات چشمی		۴. عضلات چشم را تمرین داده و ناهنجاری‌ها و خستگی‌های چشم را تسکین می‌دهد.	
وضعیت شیر ترخم به جلو یا انبساط قفسه‌ی سینه (لاستاده)	۵. وضعیت شیر	۱ دقیقه تا ۳۰ ثانیه	۵. تنش‌های عمومی را آزاد می‌سازد.	۱ دقیقه تا ۳۰ ثانیه
			۶. انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را بیشتر می‌کند و عضلات پشت پا را می‌کشد، قفسه سینه و ناحیه‌ی بالای	
			پشت را باز می‌کند	
وضعیت گربه	۷. وضعیت گربه	۳ تا ۵ دقیقه	۷. تنش‌های پشت را آزاد می‌سازد.	۳ تا ۵ دقیقه

برنامه چهار	تقریرین	صفحه	فوائد اصلی	زمان
-------------	---------	------	------------	------

تمرین برای تمام بدن	۸ ریلکس کردن		۸ ذهن را آرام و مسترکز ساخته و جسم را از هر تنش ناخواسته‌ی رها می‌سازد و احساسی از شادابی و صفای باطن می‌دهد.	
---------------------	--------------	--	--	--

جمع همگی حرکات
۱۰ تا ۱۵ دقیقه

برنامه پنجم	تمرین	صفحه	فوائد اصلی	زمان
تمام تمرین‌های ایستاده	۱. تمرینات تنفسی		۱. ذهن‌ن و جسم را آرام و متمرکز می‌کند.	۵ تا ۱۰ دقیقه
	۲. چمباتمه‌زدن		۲. مفاصل را به تحرک وامی‌دارد.	۱ دقیقه
	۳. بازکردن دنده‌ها		۳. کشش سراسری است که به بدن انرژی می‌دهد.	۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه
	۴. حرکت خم به جلو (ایستاده)		۴. سلامت و انعطاف‌پذیری مهره‌ها را افزایش داده، و عضلات پشت را کشش می‌دهد، جریان خون را به صورت می‌آورد.	۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه
	۵. حرکت خم به عقب (ایستاده)		۵. انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را بیشتر می‌کند، تنش‌های قسمت پشت را آزاد می‌سازد.	۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه
	۶. حرکت مثلثی (ایستاده)		۶. انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ها را بیشتر کرده، شکم را تقویت می‌کند، ناحیه‌ی قفسه سینه و شانه را باز می‌کند، عضلات پشت زانو را می‌کشد.	۱ دقیقه

زمان	فوائد اصلی	صفحه	تمرین	برنامه پنج برنامه
۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه	۷. انعطاف پذیری ستون مهره‌ها را بیشتر کرده. ناحیه‌ی کمر را تقویت می‌کند.		۷. پیچش ستون مهره‌ها (ایستاده)	تمام تمرین‌های ایستاده
۱ دقیقه	۸. تنش را از همه‌ی قسمت‌های پشت برمی‌دارد.		۸. وضعیت گریه	
۱ دقیقه	۹. تمرکز و تعادل را افزایش می‌دهد.		۹. حفظ تعادل	
۵ تا ۳ دقیقه	۱۰. ذهن را آرام و متمرکز ساخته و بدن را از تنش‌های ناخواسته آزاد می‌سازد و احساسی از شادایی و صفا می‌دهد.		۱۰. رهاسازی و مرقبه	
جمع همه‌ی حرکات				
۱۲ تا ۱۸ دقیقه				

نتیجه‌گیری

با خواندن این کتاب، احتمالاً تاکنون بیشتر به فکر استرس و فشارهای عصبی در زندگی شغلی خود افتاده‌اید و دلایل بالقوه‌ی آن را شناسایی و چگونگی تأثیر آن را بر خود مشاهده کرده‌اید. خوشبختانه راجع به چگونگی ایجاد تغییرات کوچکی که سلامت شما را در هنگام کار بیشتر می‌سازد نیز به طور مثبت شروع به فکر کرده‌اید. می‌توان به این موارد سعی در اجرای رفتاری مثبت، گوش کردن به بدن و تمرین یوگا در هنگام کار را نیز اضافه کرد. در این کتاب راه حلی به شما نشان داده نمی‌شود، ولی خوشبختانه می‌توانیم شما را در مسیری صحیح قراردهیم، و به فرایندهای فکری شما به نحوی کمک کنیم که قادر شوید به نقاطی که در آن مشکل شخصی دارید با روحیه‌ی تازه برخورد کنید.

کار بیشتر وقت ما را می‌گیرد و بدون تردید مهم‌ترین قسمت زندگی ماست، ولی نباید تأثیر منفی روی اوقات خارج از محیط کار بگذارد. اگر

در پایان روز کاری، احساس می‌کنید انرژی شما تحلیل رفته است و یا احساس ناراحتی و حتی بیماری می‌کنید، خطایی در کار است؛ نپذیرید که حتماً باید به این حال باشید! اکنون ما امیدواریم بتوانید دلایل هر نوع استرس خود را شناسایی کرده و چند اقدام مثبت در جهت از بین بردن آن‌ها انجام دهید.

البته، ما نباید تمرینات یوگایی که در این کتاب روی آن‌ها تاکید شده فراموش کنیم. ما قویاً عقیده داریم که تمرینات یوگا می‌تواند به زندگی شغلی شما پیشرفت عظیمی ببخشد؛ با مشکلات جسمی و روحی مقابله کند، و به طور کلی شما را در مقابله با استرس بیشتر مجهز کند و به شما احساس آرامش و رضایت از کار بدهد. ولی این کار بدون تمرین مرتب و پشتکار انجام نمی‌شود. بدن شما یکی از پُرازش‌ترین منابع است، منبعی که باید در تمام طول زندگی شما دوام بیاورد. برای مراقبت از آن در هنگام کار، اندک زمانی مایه بگذارید. جایزه‌ی پشتکار شما در این راه احساس سلامتی است که دکتر چاندرا از آن در پیش‌گفتار کتاب خود یاد کرده است که بعدها مشوق ادامه‌ی کار تمرین شما خواهد شد.

چه جوان، چه پیر یا کهن سال، چه بیمار و خمیده، کسی که تنبلی را کنار

می‌گذارد اگر یوگا تمرین کند موفق می‌شود.

کسی که در کار تمرین است موفقیت به سوی او می‌آید؛ چون فقط با

خواندن کتاب در مورد یوگا، شخص هیچ‌گاه نمی‌تواند موفق شود.

موفقیت با پوشیدن لباس شخصی به دست نمی‌آید.

با گفتن داستان و افسانه به دست نمی‌آید.

تنها معنای موفقیت تمرین است.

ها تا یوگا پرادی پیکا

فلسفه‌ی یوگا

پیشرفت و تکامل در هاتا یوگا (یوگای جسمانی)، مستلزم دانستن تاریخچه یوگا نیست. ولی این بخش به کسانی که می‌خواهند چگونگی آغاز و تکامل یوگا را دنبال کنند قبل از آن که کتاب‌های بیشتری بخوانند یا کلاسی بروند، ممکن است کمک کند.

هاتا یوگا نظام تکامل فردی است؛ که بر ابعاد جسمانی، عاطفی، روحانی و ذهنی زندگی ما تمرکز دارد. یوگا به معنای اتحاد است؛ اتحاد قسمت جسمانی بشر با قسمت روحانی او.

پاتانجالی را پدر یوگا می‌دانند. او تقریباً سیصد سال قبل از میلاد مسیح در هند زندگی می‌کرد و سوتره‌های یوگا یا افورسم را که حدود صدونود و شش عدد بود، نوشت. این کار به چهار قسمت تقسیم شده است: هدف از یوگا؛ تمرین یوگا؛ قدرت؛ آزادی. پاتانجالی هشت مرحله‌ی یوگا را که غالباً به عنوان نردبان یوگا از آن یاد می‌شود تبیین می‌کرد که شامل:

۱. یاماها^۱: اموری که باید از آن اجتناب ورزیم.
 ۲. نیاماها^۲: اموری که باید آن‌ها را مراعات کنیم.
 ۳. ظاهر شخص
 ۴. تنفس کردن
 ۵. قطع تعلقات نفسانی
 ۶. تمرکز
 ۷. مراقبه
 ۸. مرحله‌ی عالی آگاهی یا آگاهی برتر
- فلسفه‌ی یوگا برای زندگی روزمره، اصول و اخلاقیات عالی را در نظر گرفته است. برای آن که بدانیم که از چه مسایلی در اساس زندگی روزانه خود پرهیز کرده و چه چیزهایی را مراعات کنیم از یاماها و نیاماها‌ی پاتانجالی فهرستی تهیه شده است.

پرهیز	رهایت
۱. آسیب نرساندن به هیچ چیز	۱. خلوص
۲. شرافتمند بودن	۲. رضایت و تسلیم
۳. دزدی نکردن	۳. خویشتن داری
۴. اخلاق و رفتار برحق داشتن	۴. آموزش
۵. حریص نبودن	۵. ایثار

اگر، در طول زندگی روزمره، این ده اصل پاتانجالی را به خاطر بسپاریم و تمرین کنیم، مطمئناً در یوگا پیشرفت خواهیم کرد.

در این کتاب ما با ظاهر بدن، تنفس کردن و مراقبه سروکار داریم (شماره ۵). به معنی آن است که خود را از انگیزه‌های بیرونی زندگی جدا سازیم و فقط به درون خود توجه کنیم. این مرحله نقطه آغازی برای تمرکز می‌شود (شماره ۶) و سپس به دو مرحله بعدی که مراقبه و آگاهی برتر است، می‌رسد.

پاتانجالی در مورد ظاهر یوگایی در نوشته‌های خود به ذکر جزئیات فراوان نپرداخته است. فقط او از نیاز به ظاهری محکم و استوار برای مراقبه نام برده است. هاتا یوگا پرادی پیکا، سیوا سامهیتا و گرانا‌دا سامهیتا به عنوان مآخذی برای هاتا یوگا در نظر گرفته شده‌اند، ولی این سه متن فقط به کار شاگردان جدی یوگا می‌آید.

بیشتر کلاس‌های یوگا شامل هاتا یوگا (تمرینات جسمی)، و راجایوگا (تمرینات ذهنی) است. گویی ذهن و جسم را از یکدیگر نمی‌توانیم جدا بسازیم. راجایوگا که گاهی به عنوان شاهراه به آن اشاره می‌شود، به ما می‌آموزد که ذهن را چگونه کنترل کنیم و آرام نگه داریم. روش‌های متعددی برای نیل به این مقصود وجود دارد از قبیل تلاش، رفتار صحیح و عدم وابستگی. عدم وابستگی در زبان اصلی به معنای آن است که ما نباید به مسائل مادی یا حتی افراد وابسته باشیم. البته در اجتماع امروزی موفقیت در این کار مشکل است و در دنیا هر چیز برای خود جایی دارد، ولی نباید در زندگی روی آن‌ها تمرکز کنیم. ما نباید آن‌چنان به چیزهای مادی وابسته باشیم که اگر آن‌ها را از دست بدهیم گیج و مبهوت شویم. اگر تمام آن‌ها را از دست دادیم خودمان را که داریم و بنابراین تا مدت معینی «ثروتمند» هستیم. خوشبختی‌ها باید از درون شخص بیاید و نباید به مالکیت‌ها، روابط، و انگیزه‌های خارجی وابسته باشد. این پیام عدم وابستگی است.

در متون هندو مانند اوپانیشادها (نوشته شده در حدود هزار سال قبل از

از میلاد) و بهاگاواد گیتا (نوشته شده در حدود سیصد سال قبل از میلاد) به یوگا اشاره شده است. در اوپانیشاد به نظریه‌ی تک‌خدایی اشاره شده که وجود باری تعالی و رابطه‌ی معلم و شاگرد را بنیان نهاده است؛ این عقیده که هر کس در طریق یوگا سفر می‌کند باید یک استاد داشته باشد، کسی که بتواند در این سفر راهنمای شما باشد. چون آنان نیز قبلاً این راه را طی کرده‌اند. بهاگاواد گیتا برای کسی که طریق یوگا را می‌پیماید راهنمایی تهیه کرده است که نهایتاً به یگانگی و وحدت شخص با وجود باری تعالی منتهی می‌شود.

یوگا از طریق تعدادی از اساتید شرقی به غرب معرفی شده است یکی از این افراد استاد سرشناسی به نام آین‌گار^۱ است، که در طول دهه ۱۹۵۰ با معرفی کلاس‌های شبانه یوگا محبوبیت یوگا را بیشتر کرده است. امروزه شماری از سیستم‌های یوگا وجود دارند که بسیاری از آن‌ها تعلیمات شخص یا کلاس یوگای خاصی را دنبال می‌کنند، نظیر، آین‌گار، سیواناندا و گیتاناندا.

فلسفه‌ی یوگا همراه راهنمایی معنوی، راهنمایی‌هایی نیز برای حفظ سلامت بدن، از طریق وضع و ظاهر یوگایی و رژیم غذایی و پاکیزگی تهیه کرده است. تمرینات فیزیکی یوگا فواید بی‌شماری دارد، که در بخش‌های قبل به نام یوگا چیست؟ و چگونه می‌تواند کمک کند؟ آورده‌ایم. یوگا را در حرفه پزشکی به طور جدی پذیرفته‌اند چون از طریق تحقیق دریافته‌اند که تمرینات یوگا، بخصوص تمرینات تنفسی و فنون ریلکس شدن به بسیاری از بیماری‌ها نظیر آسم، ناراحتی‌های قلب و عروق، فشار خون‌های بالا می‌تواند کمک کند.

یوگا

۲



تهران - خیابان مجاهدین اسلام - شماره ۲۶۲

تلفن: ۳۱۳۳۵۰۵